الإرهاق العصبي

فريق العمل
Team Work

الكتاب

الإرهاق العصبي

المؤلف

Team Work

المدير العام

هشام عبد الله

الإشراف العام

أحمد بهيج

Publisher الناشر

1000 Books for Publishing



دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي

محمود أبويوسف

إخراج داخلي

محمود جمال جميل

تصميم

جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع

٢٠١٥/٢٧٤٠٠

الطبعة الأولى ٢٠١٦

التجهيزات الفنية

الألف كتاب

الإرهاق العصبي

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile:
(+2) 0100 50 98 106
(+2) 012 880 41 865

موبايل:
(+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦
(+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us:
للتواصل:
info@the1000books.com

for booking:
للحجز:
books@the1000books.com

Visit our Website..
زوروا موقعنا الإليكتروني..
www.the1000books.com

Visit our page on Facebook..
زوروا صفحتنا على فيسبوك..
www.facebook.com/1000.Books.Publishing

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر، ولا يجوز نهائيًا نشر أو اقتباس
أو نقل أي جزء من الكتاب بدون الحصول على إذن كتابي من الناشر

All copyright © reserved to the Publisher, May not publish or quote or transfer
any part of the book without the written prior permission of the Publisher



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

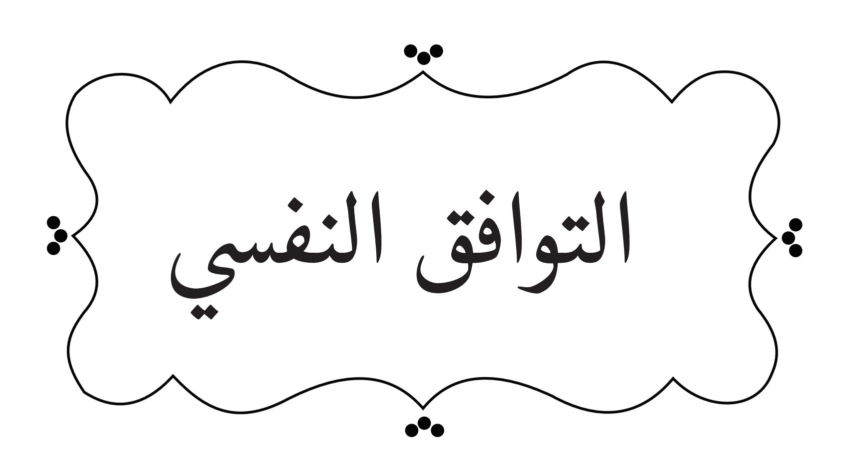
المقدمة

يحكىٰ عن أحد صيادي السمك الذي كان يصطاد، وكلما خرجتَ له سمكة صغيرة احتفظ بها، وفي كل مرة خرجت سمكة كبيرة ألقىٰ بها في البحر مرة أخرىٰ، فاقترب منه أحد الأشخاص وسأله، وقد غلب عليه الفضول: هل يمكن أن تشرح لي السر في أنك تلقي بالسمك الكبير مرة أخرىٰ في البحر، وتحتفظ فقط بالسمك الصغير؟ فرد عليه الصياد قائلًا: أنا حزين جدًّا علىٰ هذا الفعل، ولكني مضطر إلىٰ ذلك، ولا توجد أمامي أية طريقة أخرىٰ، حيث أن القدر الذي أطهي في السمك صغير جدًّا، ولا أستطيع طهي السمك الكبير فيه، لذلك ألقي به إلىٰ الماء مرة أخرىٰ!.

قد يمتلك الواحد منا مهاراتٍ عديدة، ويحوز إمكاناتٍ مديدة، وقد يكون ذا رغبةٍ مشتعلة، وهمةٍ متقدة، ولكن سرعان ما يقف في وجه العقبات ـ وحتمًا ستقف ـ وحينها لا يصبح للمهارة معنىٰ، ولا للرغبة مكان، إذا لم يتحل هذا الإنسان بالمرونة الكافية، والتي تجعله يجتاز العقبات، ويقفز فوق الحواجز.

وهناك وهمٌ خاطئٌ عند الكثير من الناس، الذين يرون أن المرونة ما هي إلا رضوخ للظروف، وأن التصلب والجمود علىٰ القرارات أو الآراء حتىٰ لو كانت خاطئة هو قمة الفضيلة، وذروة القوة، ولذلك فالمرونة هي في ذاتها مهارة علىٰ قدر كبير من الأهمية ولابد أن يتحلىٰ بها كل من يصبو إلىٰ النجاح والقمة.

وفي هذا الكتاب سنعرض العديد من الموضوعات والمهارات والتي من شأنها أن تكسبك في النهاية المرونة المطلوبة لمواجهة ضغوط وإحباطات النجاح ومن ثم تحويلها إلىٰ نجاحات ومميزات.


التوافق النفسي

للملح تأثير عجيب في مختلف الأطعمة، ولكن تأثيره القوي في غيره لا قيمة له إذا بقي منفصلًا. فهل من المعقول أكل الملح لمجرّد أنّه ملح، أو شربه مع الماء لمجرّد التلذّذ بأنّه ملح؟ قد تختلف الآراء في ماهية الملح الذي نحتاج إليه في حياتنا، حتى تصبح بمذاق شهي لا غنًى لنا عنه.

عزيزي القارئ، لك أن توافقني الرأي أو تعترض أنّ الملح يكمن في هذه الحياة بحب وتقبُّل الآخرين لك، ورغبتهم الصادقة في التواصل معك، فلا يكفي أن يكون ذلك من طرف واحد فقط «وهو أنت»، لأن شعور الفرد بأنّه مرغوب فيه وبقوة، ليتبادل معاني الحياة مع الآخر، يعطيه شعورًا بالرضا، وتفاعلًا إيجابيًا مع الحياة، ما يضفي عليها ملوحة لا غنى له عنها.

الإنسان إجتماعي بطبعه، ولكنه متطلّب في تصوراته وتوقعاته، وليس كل ما يتمناه أو يسعى إليه حاضرًا بالتأكيد، وقد لا يتوافق ما يتمناه مع ما يقابله، ما يُدخله في متاهاتِ الحياة التي تضعه في دوامة التساؤلات:

- هل أنا راضٍ؟
- هل أنا متوافق مع نفسي؟
- هل أنا متواصل بشكل صحي وسليم مع الآخرين؟

قد يعيش أحدنا دهرًا من دون أن يحقق التواصل المتبادل الصحيح مع الآخرين، على الرغم من أنّه حاول جاهدًا أن يصل إليه.

عندما يقابل أحدنا أشخاصًا جُددًا في كل مرّة، يبني في مخيلته جسورًا للتواصل مع أحدهم، مليئة بالتفاهم والتعاون والمحبة؛ رغبة منه في أن

تمتد إلى أبد الدهر، لأنّه لا أجمل من تبادل الخواطر والذكريات السعيدة والتعيسة مع غيرك، ولكنه يسقط من فوق برج عالٍ، عندما يجد أن مَن توقّع أن تكون بينهما تلك الجسور أسقطه من حساباته.

فحُب وتواصُل وتوافق الآخر معك، برغبة جادة وصادقة من طرفه، هي «ملح الحياة» الحقيقي، فلا يكفي أن تكون طالبًا للعلاقات والصداقات، من أجل أن تحقق التواصل المطلوب منك، بإعتبارك إجتماعيًا.

حتى تشعر بالرضا الإجتماعي، يجب أن يكون ذلك الطلب متبادلًا من الطرف الآخر لك أنت بالذات؛ من أجل أن تحقّق ذاتك الإجتماعية السعيدة.

تعالوا.. نحب أكثر:

في الحقيقة وعبر مشاهداتنا لمن منحهم الله مهارة عاطفية خاصة، تعلمنا أنّ الحب إنما يصنع صناعة ويخلق خلقًا. صحيح أننا نميل إلى شخص أكثر من آخر نتيجة التوافق الروحي والنفسي الذي نتشابه ونتباين فيه، لكن هذا لا يكفي لبناء علاقة تمنح كلا الطرفين الحب والسعادة والأمان. ما نحتاجه هو أن نبذل الجهد من دواخلنا أوّلًا، أن نتحول إلى مصدر إشعاع لهذه العاطفة النبيلة. اغمر حياتك بالمزيد من الحب وستجد أنك كلما زاد مقدار الحب الذي تمنحه، كلما زاد المقدار الذي تتلقاه..

الحب يجلب الحب:

الحب يلون حياتنا كلها بلون مختلف. الحب كالشمس عندما تبزغ نخرج لكي نتنعم بدفئها ونتمرغ في ضيائها وعندما تغيب نخلد للنوم.

لكي تملأ حياتك بالحب هناك قواعد لابدّ أن تعرفها:

- قبل أن تحب أي أحد لابدّ أن تحب نفسك.. الحب ليس للضعفاء.. الحب لا يجعلك قويًا بل ينبغي أن تكون قويًا قبل أن تقدم عليه.. الحب عطاء للآخر، لكنه ليس فقدان للذات.. الذي لا يستطيع أن يقف على قدميه بقوة، لن يستطيع أن يحب أبدًا..

- الحب ليس عاطفة فحسب.. الحب باقة من الأفعال تجعل حبيبك يشعر أنّه بخير.. أن تحب فهذا يعني أن تهتم، أن تبذل، أن تصغي.. بكلمة أخرى: (أن تفعل!).

- في عمق تغذية العلاقة يكمن تقدير من تحب، لابدّ أن تُعلمه في كل حين مدى أهميته بالنسبة لك بطريقة مباشرة وغير مباشرة. لابدّ أن تُشعره بأنّه مازال هو الشخص الذي يجعل قلبك يقفز، وبأنّه يضفي على حياتك لمسات من الجمال والأمان.

قد لا يتذكر الناس ما فعلتَ أو ما قلتَ، لكنهم دائمًا سيتذكرون كيف جعلتهم يشعرون:

اسع إلى ضخ الحب والمودة والعاطفة الجياشة في كل فعل تقوم به.. كل شيء يمكن أن نقوم به يمكن أن نصبغه بصبغة عاطفية رقيقة تمنحه روحًا ورونقًا جميلًا: «هذا اللباس لم يكن جميلا إلا لأنك أنتِ التي لبستيه»، «لا أشعر بلذة الأكل إلا إذا أكلته معك»، «كم استمتع بالجلوس معك». كلمات قليلة وبسيطة، لكنها عندما تكون صادقة فإنّها تفعل فعل السحر بين الأحبة.

هذا ما يحدث مع بعض الأزواج يقدمون الهدايا الثمينة لزوجاتهنّ

(بدون نفس!) ويستغربون لماذا لا تشعر زوجاتهنّ بالغبطة والسعادة.. وأظن أنّ السبب أصبح واضحًا جليًا..

– لا تنسىٰ سحر الكلمة.. رغبتنا في سماع الثناء والمدح واحدة من حاجياتنا الأساسية.. سواءً كنت وزيرًا أو عامل نظافة سيبقىٰ لديك الرغبة العارمة لسماع الثناء والمديح. لذا ابحث كل أسبوع عن صفة جديدة فيمن تحب وامتحده بها. كن سخيًا في مدحك ولكن صادقًا أيضًا، لأنّه لا أحد يسر من الإطراء الكاذب.

– لا تهمل الأفعال الصغيرة كالإيماءات الودودة، والضغط علىٰ اليد، والإحتضان، والإصغاء بإهتمام، وإحضار الطعام إليها (إليه) عندما تكون (أو يكون) مريضة (مريضًا). تذكر أنّه:

عندما تشارك أحدًا أفراحه فإنك تضاعفها، وعندما تشاركه أحزانه فإنك تخفف منها.

– صناعة إهتمام مشترك. قال أحدهم: «الحب ليس أن تنظر في عين حبيبك بل أن تنظرا سويةً نحو هدف واحد». عندما يصبح بين زوجين إهتمام مشترك فهما في الواقع يبنيان علاقة جديدة بنكهة جديدة.

الإهتمام المشترك له أوجه كثيرة: من عمل تجاري صغير إلىٰ الإشتراك في دورة تدريبية سويةً، أو الإنخراط في مشروع مشترك لحفظ كتاب الله أو قراءة سنة رسوله الكريم ﷺ والتنافس في ذلك، أو وضع برنامج مشترك للصلاة في الليل أو بناء موقع إلكتروني، أو إنشاء جمعية خيرية وغيرها من الأعمال الكثيرة المشتركة والتي قد لا تدر مالا ولكن تمنح ما هو أغلىٰ من المال وهو «الإحساس بأننا نستمتع بالحياة لأننا سويةً».

- الذكريات القديمة هي واحدة من مصادر المتعة بين أي شخصين عندما يسترجعانها ويتذاكرانها سوية. الذكريات لا تطرق أبواب بيوتنا، بل تُصنع صناعة عبر خوض تجارب مشتركة في شتى مجالات الحياة مثل رحلة أو خوض غمار أي تجربة جديدة من أي نوع.

- الإحترام يخرج أفضل ما في نفس الإنسان. عندما يحترم شخصان كل منهما الآخر، يحترمان رغبات بعضهما، وآمالهما، وطموحاتهما، فسيبعث ذلك بإحساس دافئ بينهما وتتوثق علاقتهما.

- بعد الوقوع في الحب يعلن الكثير تقاعدهم، ويخرجونه من قائمة مهامهم، ويحولون إنتباههم إلى مناطق أخرى من حياتهم. دعونا نتذكر دومًا أنّ الحب كالزهرة الجميلة النضرة إن لم تعهده بالرعاية والسقاية يذبل كما تذبل الزهرة.. وعادة ما يحدث ذلك ونحن في غفلة من أمرنا!

- دائمًا سنبقى بحاجة لأن نضغط على (زر التوقف المؤقت) في حياتنا لكي نراجع إحساسنا بعلاقتنا بمن نحب. هل مازلنا نشعر بنبضها؟ هل مازلنا نُشعر الطرف الآخر بالتقدير أم أننا نتعامل معه كشخص مسلّم بوجوده.

وأخيرًا... الحب هو أحد مصادر القوة الكامنة في كل شخص منّا.. الحب يجعلنا نبذل ونضحي بكل سعادة ورضا.. لذا اغمر حياتك بالحب.. عندها سوف تتذوق طعمًا جديدًا لها.





تعلم مهارة التفاؤل

هل سألتَ نفسَك يومًا: كيف تمكّن بعض الناس من خوض غمار هذه الحياة غير عابئين بما فيها من صعاب، وكأنهم بلا هموم، أو كأن الهموم لا تجرؤ على الاقتراب منهم؟ عندما ترى شخصًا ينظر إلى الحياة نظرة إيجابية بإستمرار؛ فإن ذلك ليس معناه أنه ليست لديه هموم، كل ما هنالك أنه تعلَّمَ مهارة التفاؤل والنظر إلى الجانب المشرق من الحياة.

وإكتساب مهارة التفاؤل ليس أمرًا سهلًا؛ لأنها مهارة تحتاج إلى تدريب وتعلّم يتطلب مجهودًا ليس هينًا، ومع ذلك فإنها تُكتسب بالممارسة والصبر.

وأنت أيضًا - أيها القارئ الكريم - يمكنك اكتساب مهارة النظر إلى الجانب المشرق من الحياة.. مهارة التفاؤل، وها هي بعض الأفكار التي نقدمها إليك لتبدأ النظر إلى الجانب المشرق من الحياة التي نحياها.

أولًا: التشاؤم ليس قدرًا: اعلم أنها مجرد «حالة مزاجية»، أحيانًا يواجه الإنسان مشكلات حقيقية تحتاج إلى حل، ولكنك في أحيان أخرى قد تشعر بالاكتئاب والإحباط بلا سبب، وقد يكون هذا مجرد شعور مؤقت. إنها فكرة جيدة أن تنظر في همومك وفي المشاعر التي ينشغل بها عقلك وتتساءل: «هل هذا مجرد مزاج؟ أو هل أنا حقًا لديّ مشكلة، أو لديّ ما يدعو للقلق؟». ولابد من فصل حالتك المزاجية ومشاعرك عن المشكلات الحقيقية.

لقد تعودنا قبول الشعور بالإحباط، ولكننا لم نتعلم أنه مجرد شعور، وأنه يمكن أن يكون عابرًا.

ثانيًا: ابتسم أكثر: أحيانًا لا تحتاج غير ابتسامة من أجل أن تغيّر حالتك

المزاجية. اصنع محطات للابتسام عدة مرات في اليوم، ابتسم لأطفالك، لأصدقائك وحتىٰ للغرباء. الإبتسامة ستؤدي إلىٰ ابتسامة أخرىٰ؛ وهذا بدوره سيؤدي إلىٰ رفع مجمل الروح المعنوية لديك. ولذلك، حتىٰ لو كان يومك غائمًا وليس علىٰ ما يرام وحالتك المعنوية ليست مرتفعة؛ حاول أن تبتسم لبعض الوقت. واقبل مشاعرك، ولكن أقنع نفسك بقوة أنك ما زلت تسيطر علىٰ نواتج حالتك المزاجية. الإبتسام سوف يساعدك علىٰ كسب هذه السيطرة.

ثالثًا: استيقظ على الوجه الصحيح: المتفائلون يقولون لأنفسهم عندما يستيقظون: «اليوم سيكون يومًا جيدًا»، الكلام أسهل من الفعل، ولكنك بشيء من التدريب تستطيع أن تحوّله إلىٰ واقع. قبل أن تذهب للنوم في كل ليلة؛ فكّر كيف ستشعر في الصباح التالي. وتخيل نفسك تستيقظ نشيطًا مُفعمًا بالنشاط والحيوية، ومستعدًا لمواجهة يومك. لو كان هذا آخر ما تشعر به قبل النوم؛ فإن أغلب الظن أنك ستكون في حالة نفسية ومزاجية جيدة في الصباح التالي. خذ بضع دقائق في التدرب علىٰ هذا التمرين البسيط، ولاحظ ما ستكون عليه حالتك المزاجية في الصباح التالي.

رابعًا: صحيفة الشكر والعرفان: سجِّل الأعمال التي تستحق عليها الثناء والشكر.. فنحن نحتاج أحيانًا لرؤية الثناء علينا والعرفان والشكر بأم أعيننا، ونحتاج أن نذكّر أنفسنا بالحسنات التي نتميز بها في الحياة. ولذلك يُنصح بالإحتفاظ بسجلٍ لأعمالنا التي نستحق عليها الشكر والثناء والعرفان؛ لأن هذا بدوره يؤدي توقعات إيجابية شاملة.

ابدأ بكتابة الأشياء الواضحة - ولكن ذات المغزىٰ - البسيطة؛ مثل صحتك وأسرتك وبيتك.. ألخ، ثم انتقل إلىٰ الأشياء الأكثر تعقيدًا التي

ترىٰ ضرورة تسجيلها. هذه هي صحيفتك للتعبير عن نفسك مهما كانت لياقتك.

خامسًا: لا تترك للآخرين توجيه حالتك المزاجية: إذا ذهبت إلىٰ متجر لشراء شيء وعاملتك البائعة بفظاظة، لا تدع هذه المعاملة تهبط بحالتك النفسية والمزاجية، وقل لنفسك: ربما تكون هذه البائعة تواجه يومًا سيئًا، أو تفكر في قضايا شخصية. أفضل طريقة للمحافظة علىٰ تفاؤلك (ألا تدع سلبية الآخرين تنعكس عليك وعلىٰ حالتك المزاجية والنفسية). اقبل حقيقة (ليس كل الناس متفائلين، وليسوا جميعًا في حالة مزاجية جيدة) ، ولكن هذا لا ينبغي أن يملي عليك حالتك المزاجية، فبالسيطرة علىٰ حالتك المزاجية بالتدريج قليلًا فأكثر ثم غالبًا؛ سوف تنمو الثقة لديك ويتحول التفاؤل عندك إلىٰ حالة دائمة. ويجب أن تعلم أنه ليس من السهل أن تصبح متفائلًا بصورة دائمة، فكلنا يواجه أوقاتًا عصيبة تتحدىٰ تفاؤله، ومع ذلك فإننا إذا قبلنا أننا لن نستطيع تغيير أشياء معينة، ولكننا يمكن أن نسيطر علىٰ مزاجنا؛ نكون قد خطونا الخطوة الأولىٰ في طريق الإيجابية والتفاؤل. اطمح للأفضل وتفاءل دائمًا... الناجح يفكر في الحل.. والفاشل يفكر في المشكلة. الناجح لا تنضب أفكاره.. والفاشل لا تنضب أعذاره. الناجح يساعد الآخرين.. والفاشل يتوقع وينتظر المساعدة من الآخرين. الناجح يرىٰ حلًا لكل مشكلة..والفاشل يرىٰ مشكلة في كل حل.

الناجح يقول: الحل صعب لكنه ممكن.. والفاشل يقول: الحل ممكن لكنه صعب. الناجح لديه أحلام ليحققها.. والفاشل لديه أضغاث أحلام ليبددها. الناجح يرىٰ في العمل أملًا.. والفاشل يرىٰ في العمل

أملًا. الناجح ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن.. والفاشل ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل. الناجح يناقش بقوة وبلغة لطيفة.. والفاشل يناقش بضعف وبلغه فظة. الناجح يصنع الأحداث.. والفاشل تصنعه الأحداث.

احذر.. فالفشل هو الشيء الوحيد الذي تحققه من دون أي مجهود.

عندما يتحول التشاؤم إلى مرض! في إطار مشروع كبير لمقاومة التشاؤم. قامت إحدى الجامعات العالمية الشهيرة بعمل مسابقة لتحدي أكثر الأطفال تشاؤمًا وأكثرهم تفاؤلًا في الدولة؛ ففازت طفلة بجائزة الأكثر تشاؤمًا وفاز طفل بجائزة الأكثر تفاؤلًا على مستوى القطر. أحضر الباحثون الطفلة الأكثر تشاؤمًا في القطر، وأدخلوها في غرفة مليئة بكافة الأشكال والأنواع من اللعب، وأخبروها بأنها ستبقى في الغرفة لمدة نصف ساعة، وأنها ستحصل على كل اللعب التي تقوم باللعب بها. نظرت الفتاة إلى فريق البحث نظرة مليئة بالشك والريبة، ودخلت الغرفة المملوءة باللعب، وما حدث في تلك المدة المحددة أصاب فريق الباحثين الذين كانوا يراقبون الطفلة من خلال مرآة تسمح بالرؤية من اتجاه واحد بالصدمة والذهول. قامت الفتاة بصورة آلية بفتح صناديق اللعب الواحد تلو الآخر، واستبعاد كل اللعب بعد فتح الصندوق والإطلاع عليها وهي تردد: - هذه ليست لعبة جديدة - هذه ألعاب لن تعمل - لا توجد هنا لعب لـ«هاري بوتر» - لن يسمحوا لي بالإحتفاظ باللعب - لا أحب هذه الدمى السخيفة - هل تكفي نصف ساعة للعب؟ - كيف ألعب بكل هذه اللعب؟ بعد مشاهدة هذه الفتاة الصغيرة الكئيبة، ذات النظرة المريرة لكل ما حولها، فاقدة الرغبة في الحياة؛ تخرج من الغرفة بدون أن

تأخذ لعبة واحدة، استطاع الباحثون أن يعرفوا ويحددوا معنى التشاؤم. وجاؤوا بالفتى المتفائل للغرفة نفسها، بنفس المرآة التي تسمح بالرؤية من اتجاه واحد، ولكن في هذه المرة كانت الغرفة فارغة إلا من روث حصان وقليل من الأخشاب والحصى والعصي وبعض القطع المعدنية، وهذه كانت أدوات الصبي المتفائل ليقضي نصف ساعة سعيدًا منشغلًا بتصميم واختراع ألعاب بسيطة ومسلّية من الحصى وبقايا الأخشاب والعصي والقطع المعدنية.

كيف تنتصر على الشعور المفاجىء بالإحباط؟

بحسب لون النظارة التي يرتديها الشخص، يرى الحياة من حوله.. فإذا كانت عدسات نظارتك سوداء، فإنك ترى ما حولك قاتمًا. أمّا إذا كانت العدسات شفافة، فستظهر الحياة جميلة برغم ما يعترضك فيها من صعاب أو مشكلات.

تُرى ماذا تفعل إذا وجدت نفسك تئن تحت وطأة ضغوط نفسية تحرمك من راحة القلب، كان تُواجَه مثلًا بسوء فهم لموقفك، من جانب شخصية تعتز بها، أو تُواجَه بتخاذل قريب أو صديق في وقت محنة، أو بنقد يُوجّه إليك في غير مكانه، أو بإخفاقك في تحقيق هدف ما أو غيرها من المواقف أو الأحداث التي تتعرض لها في حياتك اليومية، وتتسبب في إحساسك بالإحباط.

تختلف هنا الإستجابة للمثيرات من شخصٍ لآخر؛ وتعتمد ردود الأفعال على حالة الفرد النفسية، والإتزان الإنفعالي الذي يعيش فيه، وحالة السلام العقلي والهدوء النفسي التي يتمتع بها. كما تختلف ردود

أفعال الأفراد إزاء المواقف والتصرفات المختلفة، بإختلاف أسلوب التربية في الصغر.

وهنا يتفق المتخصصون في علم النفس، على ضرورة أن يتعلّم الشخص الذي يشعر بالإحباط، الإيجابية؛ بمعنى أن يبدأ النظر إلى الأمور بطريقة مختلفة؛ فيرى إمكانياته العقلية وجوانب تميزه، والنواحي الإيجابية في شخصيته، فيقتنع بأنّه ذو قيمة وأهمية، وبالتالي يستطيع أن يعود بالأمور إلى حجمها الطبيعي، ويراها بمنظورها الحقيقي؛ بلا زيادة، أو نقصان.

أمّا الخطوة الهامة التي ينصح بها المتخصصون في هذا الأمر، فهي ضرورة التمييز والتفرقة بين رفض الآخرين «لأفعالنا» وبين رفضهم «لشخصياتنا»، فالفرق كبير وإدراكه يؤدي إلى التحرر من الكثير من الضغوط التي تتراكم فوق بعضها، ويُسهم في إعادة الهدوء والتوازن لمواجهة الأمور بتعقّل وبترو.

وهذه الخطوات هدية لك ممن يعنيهم أمرك من الخبراء النفسيين حتى تدرب نفسك على الثبات في مواجهة مثل هذه الإحباطات:

- اقبل نفسك كما أنت، كوّن علاقة طيبة مع ذاتك، احترمها، وكن رحيمًا بها.. فنفسك غالية في نظر خالقك، فلابدّ أن تكون هكذا في نظرك أنت أيضًا!

- إذا كنت في البيت، حاول الإسترخاء، ولا تحاول أن تزحم رأسك بخيالات وأفكارٍ كثيرة قد تكون بعيدة كل البعد عن الحقيقة، أمّا إذا كنت في مكان بعيد وأمامك وقت للوصول إلى البيت، فأمضِ بعض الوقت في التجوال في الطرق الهادئة، وابتعد عن الأماكن الصاخبة حتى يعود إليك هدوء فكرك.

- إقرأ ما يحثّ على الرجاء، ويدعو إلى التفاؤل.

- اكتب ما يضايقك ويُؤلم نفسك، ويؤكد لك كل مَن سكب أفكاره على الورق نجاح هذه الأساليب في إستكشاف الأمور ووضوحها.

- كن موضوعيًا في التفكير؛ فقد تكتشف عيبًا في شخصيتك يحتاج إلى علاج.

- مارس بعض التمرينات الرياضية البسيطة، وإن أمكن في الهواء الطلق.

- تعرّف على أناس جدد، كوّن صداقات جديدة.

- هل تعرف متى كان آخر خطاب كتبته؟ أكتب رسائل لأصدقاء أو أقارب لك، ولا تنسَ أن ترجمة المشاعر في كلمات مكتوبة، تنعش نفسك.

- جدِّد في نمط حياتك، وبخاصة في طريقة إستذكارك للدروس، أو في عملك، وقضاء وقت فراغك.. جدِّد - طوّر - ابتكر؛ فأنت صاحب وصانع كل ما تفعل.

- كافئ نفسك بوجبة خفيفة خارج المنزل مع أسرتك أو مع بعض الأصدقاء الحميمين.

- وأخيرًا، ثق أنك سوف تلمس بنفسك النجاح في أن تقول وداعًا لمشاعر الإحباط والإكتئاب المفاجئة. فتنجح مع نفسك وتطوِّر من ذاتك وتتصالح معها، وتُقيم علاقات طيبة مع الآخرين.. فهنيئًا لك!

تفكير سلبي وآخر إيجابي:

كثيرون، عندما يدور الكلام حول التفكير السَّلبي والإيجابي، يُديرون رؤوسهم، علامةً على عدم اقتناعهم بهذا الأمر.

لكننا نعلم الآن، وبالتجربة، أنّ التفكير السيِّئ يؤدي إلى نتائج سيِّئة.

لماذا؟ لا أحد يعرف بشكل دقيق. لكننا نعرف بالتجربة، وحتى قبل خروج «كتاب الأسرار SECRETS»، أنّ الإنسان يَحصل له ما يَتوقّعه. وهذا الأمر موجود في الإسلام منذ زمن بعيد، ويُعبَّر عنه بالحديث الشريف ﷺ: «تَفاءَلوا بالخير تَجدوه».

إنّ أصحاب التفكير السلبي لا ينحصر أذاهم فيهم فقط، بل يتعدّاهم إلى المحيطين بهم.

فالإنسان مثل الإسفنجة، يمتص أحاسيس وتوقُّعات مَن هُم حوله. وله جلس صاحب التفكير السلبي مع نفسه في لحظة صدق، وفكّر في حجم التأثير السلبي لأفكاره لغيّر نفسه، ولأدْرَكَ أيضًا أنّ نفسيته السلبية هي المسؤولة عن قلّة إنجازاته.

إنّ الفكرة التي يتضمَّنها قوله ﷺ: «تفاءلوا بالخير تجدوه»، مفادها أنّه حين يكون الإنسان متفائلًا، فإنّ إنجازاته تكون كبيرة وتتسهّل الأمور من حوله، من حيث لا يدري، ويُصبح تفكيره أكثر وضوحًا وأكثر حيوية، وبالتالي يُحقِّق الكثير.

وحين أتحدّث عن التفكير الإيجابي، أجد البَعض من صديقاتي يتَّهِمْنَني بأنني أبالغ في التفاؤل، في حين أنّ حولَنا أمورًا لا تدفَع إلى التفاؤل، مثل ابن مُهمل، أو زوج لا يُعتمَد عليه، أو.. أو..

لهؤلاء أقول: إنّ تشاؤمكنّ ويأسكنّ يُفقدكنَّ الأمل. فالتشاؤم يَطرد السعادة، واليأس يطرد الأمل. ولو غيَّرتن ما بأنفسكنّ لتغيّرت

أحوالكنّ. وإلاّ، فكيف نفسِّر أنّ حالات مرضية حقيقيّة، تمكِّن أصحابها من التغلُّب على المرض، بالأمل وحده، وبالتفاؤل والتفكير الإيجابي، وبالإيمان بالمستقبل؟

إنّ المرأة التي تُواجه مشكلتها الزوجية أو الشخصية، وهي تَرفع شعار (لا فائدة)، تكون قد قضت على نصف قدرتها على حل المشكلة. فالتشاؤم هو مثل (الضباب) الذي يمنعك من قيادة سيارتك على الطريق، لأنّ رؤيتك تكون مُشوَّشة، والإنسان المتشائم هو مثل إنسان ضعيف البصر، ويريد أن يقرأ بلا نظَّارة. أمّا التفاؤل، فهو النَّظارة التي تتيح حالة الوضوح.

إنّ المسألة هي في أساسها مسألة إيمان. وكل المتشائمين عندهم أزمة إيمان. لكن، وبكل أسف، مشكلتهم أنّ تشاؤمهم ينتقل إلى الآخرين بالعدْوَى.

ولهؤلاء نقول: «رجاء، إذا لم يكن عندكم شيء إيجابي تقولونه، اقفلوا أفواهكم.. فهذا التصرُّف هو الإيجابيّة الأولى التي قد تفعلونها».





التعامل مع الإرهاق العصبي

مَن منّا يعاني من ضغوط في عمله اليومي ففي عالم مليء بالتغيُّر والديناميكية السريعة تصبح الضغوط وضع مألوف في أعمالنا كافة، ولكن متى تتحوّل الضغوط إلى ظاهرة غير صحية علينا، وتمثل خطرًا واهمًا على سلوكياتنا الحياتية اليومية فما هي الضغوط التي تتعرض لها في عملك؟ وما هي مظاهرها؟ ولماذا أنت مرشح لأن تصاب بقرحة في المعدة من جراء العمل؟ ولماذا يتمنّى البعض الموت في كثير من الأحيان؟ وكيف نعالج أنفسنا من الأرق والإكتئاب؟ ولماذا نحن أقوى من الضغوط؟.. هذا في حوارنا عن إدارة ضغوط العمل.

- **المدار**: ضغوط العمل أعرفها ولكن لا أعرف كيفية إدارتها فهذا غريب عليَّ، وهل من الممكن أن يكون لضغوط العمل أثر عليَّ أو على صحتي العامة! لا أصدق ذلك تمامًا.

- **المدير**: ما رأيك أن تحكم في النهاية على الأمر ولنبدأ بتفسير مفهوم الضغوط الخاصة بالعمل.

الضغوط وليدة بيئتها يحكمها قانون المكان والزمان وما يدور في إطارهما من تطوّر ونشاط ونظم وقيم وعادات وتقاليد وتحديات.

فهي تصحبك تبعًا للمكان الذي تعيش فيه وتلازمك حسب العمل الذي تقوم به.

الضغوط بالتحديد هي مدى تكيف أجسامنا وعقولنا مع التغيير، ففي عالم يبدو فيه التغيير الشيء الوحيد الذي يظل ثابتًا في مكان العمل فلا غرابة في أن يصبح العمل مصدرًا رئيسيًا للضغوط عمومًا.

وضغط العمل هو إذن ظاهرة نفسية للشعور بعدم الراحة الفكرية نتيجة:

- عدم القدرة على التغلب على المشاكل أو الصعاب التي تواجهها.
- عدم السيطرة على الوضع الراهن.
- عدم إمكانية التكهن الدقيق بالنتائج المستقبلية.

وعليه فالضغط هو مجموعة قوى تعمل على الفرد، ووجود تلك القوى ظاهرة من خلال نتائجها، فالضغط مرتبط بإنعدام التوازن أو التكافؤ بين الجهد النفسي المبذول من جهة والمشكلة أو الحالة التي تتم معالجتها من جهة أخرى، فالصحة النفسية أو درجات الثبات النفسي هي الحالة التي يقوم بها الإنسان ببذل الطاقة النفسية أو الجهد النفسي الملائم لمعالجة أو استيعاب وضع ما بطريقة فعالة.

فإذا انخفضت جدًّا ولفترة زمنية مستمرة درجة الثبات النفسي أو كمية الطاقة أو الجهد النفسي المستخدم، انعدم رد الفعل وسيطرت السلبية والإنهزامية وتم قبول النتائج دون رد فعل.

- **المدار**: لماذا ظهرت ضغوط العمل؟
- **المدير**: في العصر الحالي ظهرت متغيّرات رئيسية ساهمت بدور كبير في ظهور وزيادة ضغوط العمل.. هذه المتغيّرات هي:

التغيير في طبيعة العمل:

من الزراعة إلى الثورة الصناعية إلى عصر المعلومات إلى... كل ذلك وضع تحديات جعلت من رد فعل الضغوط اللاإرادية المحفورة في الذاكرة شيئًا غير ملائم وهذا أدى إلى «التغيير في طبيعة بيئة العمل»

- من عمل يدوي إلى عمل ميكانيكي إلى آلي إلى تقنية حديثة جدًّا.

- من إستخدام القوىٰ الجسمانية إلىٰ إستخدام رقائق مصغرة جدًّا إلىٰ تجاره إلكترونية.
- من مركزية إلىٰ مرونة في مكان العمل.
- من قيود دولية إلىٰ حرِّية ورفع حواجز جمركية وبالتالي فإن التغيير في طبيعة العاملين في مكان العمل:
- من إدارة عسكرية بوليسية إلىٰ قيادة ديمقراطية.
- من عمالة رخيصة إلىٰ عمالة ذات مهارات خاصة مبدعة.
- من واجبات فقط يجب أن تؤدي لصاحب العمل إلىٰ فكر مستنير لما يملكه العامل من تجديد وإبداع يتحكم بهما في صاحب المؤسسة.
- من عمالة رخيصة إلىٰ عمالة نادرة متخصصة أي:

أمّا إذا إرتفعت جدًّا ولفترة زمنية درجة الثبات النفسي أو كمية الطاقة أو الجهد النفسي المستخدم، زاد رد الفعل إلىٰ درجة لا تستطيع معها التحكم في تصرفاتك أو السيطرة علىٰ مجريات الأمور أو التأثير علىٰ النتائج.

ومن الأهمية هنا أن نذكر أن عامل الزمن هام جدًّا فالضغط لا ينشأ أو يختفي في دقائق أو ساعات، فهو عبارة عن تراكمات تشكك خلال فترة زمنية ما، ودرجة إنخفاض أو إرتفاع الجهد النفسي المبذول هو نصف للضغوط النفسي.

والضغط النفسي مثل الألم فلكليهما دور إيجابي في التنبيه عن خلل في الوظائف، فبينما يقوم الألم بالتنبيه عن هذا الخلل في الوظائف الفسيولوجية أو الجسمانية يقوم الضغط النفسي بالتنبيه عن ذلك الخلل في الوظائف العصبية، وبذلك يقوم الألم والضغط النفسي بإرشادك إلىٰ ضرورة التوقف عن هذا الشيء أو ذاك إذا أردت الصحة الجسمية والنفسية.

والضغط النفسي – كما إتفقنا مسبقًا – حدث ملموس في حياتنا اليومية وعليك التعامل والتكيف معه أو مع نتائجه، وما عليك إلا أن تجعل وجود الضغط النفسي متوازنًا ومثاليًا، حيث إن عدم وجود أي نوع من الضغوط أو إنعدام التوازن النفسي قد يؤدي إلى الملل وعدم الإكتراث وضعف الأداء.

– **المدار**: ألا يمكن تبسيط هذا الكلام، أريد أن أعرف الضغوط الممكن التعرض لها في الإدارة كمدير مثلًا؟

– **المدير**: هناك مجموعة من الضغوط يتعرض لها المدير المعاصر منها:

ضغوط ناتجة عن الأدوار:

– عدم وضوح دور المدير له وللآخرين.
– تعدد وتضارب الأدوار.
– عدم التأييد من جانب الإدارة.

ضغوط ناتجة عن طبيعة وظروف العمل:

– عدم ملاءمة طبيعة العمل وعناصره.
– عدم ملاءمة مكان العمل.
– الصراع على الحوافز والترقيات.
– نوع الوظيفة ومتطلباتها.

ضغوط ناتجة عن العلاقات:

– مع الرؤساء.
– مع المرؤوسين.
– مع الزملاء.
– مع المستفيدين من خدمات العمل (عملاء).

- عدم القدرة على التفويض.

ضغوط ناتجة عن الهيكل التنظيمي:

- عدم وضوح العلاقات التنظيمية وتداخل الإختصاصات.
- عدم التوازن في توزيع السلطات.
- إفتقار المشاركة.
- سوء الإتصالات.
- ساعات العمل.
- المركزية الشديدة.
- الفزع والصراع.

ضغوط ناتجة عن التغيير:

- على المستوى التنظيمي.
- على المستوى الفردي.

ضغوط الوقت:

- الزيارات والمكالمات التليفونية العارضة.
- الإجتماعات والزيارات الخارجية.
- البريد الوارد والصادر.
- غياب الرئيس المباشر.
- عدم تسجيل وتحليل وتنظيم الوقت المتاح.

ضغوط خارجية:

- الإتجاهات السياسية والحزبية.
- الرأي العام والإعلام.
- أجهزة الرقابة الخارجية.

- الإتجاهات الإقتصادية.
- العادات والتقاليد الإجتماعية.

ضغوط رقابية:

- تعدد جهات الرقابة الداخلية.
- عدم وضوح المعايير الرقابية.
- عدم موضوعية المعايير الرقابية.
- الرقابة الشديدة والتدقيق المطول.

ضغوط شخصية:

- الأسرة ومتطلباتها.
- العلاقات الإجتماعية.
- شخصية الفرد.
- دوافع الفرد وإتجاهاته.

- **المدار**: وماذا بعد كل هذه الضغوط؟ هل تسبب أيّة أمراض؟ وكيف؟

- **المدير**: ضغوط العمل تشكل فيما بينها إما مجتمعة أو منفردة – بالإضافة إلى الضغوط الشخصية – تسبب مظاهر عديدة نوجزها فيما يلي:

أ- المظاهر النفسية: «الغضب» – «القلق» – «الأرق» – «الإحباط».

١ – **الغضب**: وهو التهيج أو السخط المصحوب بالعداء أو العدوانية أو الخصومة الحادة، وهو حالة نفسية تتولد لدينا عند إحساسنا بأن شيئًا ما قد حدث، وأن شخصًا قد أقدم على عمل ما يسيء إلينا قولًا أو فعلًا.

ومن آثار الغضب:

- تغيير في تعابير الوجه.
- الألم النفسي والجسدي.
- إرتفاع ضغط الدم.
- الإرتجاج والإهتزاز.
- التنابذ بالألقاب.
- الضرب.
- العصبية في المزاج.
- التنفس السريع.
- إزدياد ضربات القلب.
- إحمرار العينين.
- التهديد والوعيد.
- قذف الأشياء.
- تغيُّر في وضع الجسم.
- حركات المفاجئة (التشنج).

٢- **القلق**: وهي حالة الإنفعال التي تبقى إيجابية ومنتجة ما دامت معقولة، وتصبح سلبية إذا زادت إلى درجة شديدة.

وهو الشعور بعدم الطمأنينة نتيجة عدم وجود حقائق مؤكدة لدينا إيجابًا أو سلبًا.

وهو بمعنى آخر الخوف من النتائج التي لا يمكن التكهن بها إلى حد مقبول.

فأنت من الممكن أن تقلق نتيجة شعورك بأنك مسؤول عن إنجاز عمل ما، بينما أدوات النجاح أو معايير قياس النجاح والتي يتم على أساسها تقييم الإنجاز غير واضحة أو غير موجودة أساسًا.

ومن آثار القلق:

- الأرق في النوم.
- الصداع.
- التوتر العصبي.
- الإنطواء.
- الشرود الذهني.
- الطفح الجلدي.
- عدم التجاوب مع الآخرين.

٣- **الأرق**: وهو شعور مرتبط بتوقع خسارة ما حقيقية أو محدقة خيالية، أو الخوف من شر مرتقب أو خطر.

وهو عدم القدرة على النوم السليم بدليل إنخفاض درجة حرارة الجسم بشكل طبيعي والإنقطاع عن العالم المحسوس، وينتج الأرق كإفراز مباشر لحالة القلق.

ومن بعض آثار الأرق:

- عدم النوم المنتظم والعميق.
- التوتر.
- عدم مطابقة رد الفعل لشدة الفعل.

- الكآبة.
- الإجهاد.
- عدم التوافق مع المتغيّرات.
- الشخصية العدائية.
- الإضطراب العصبي.

٧٣٪ من سكان الكرة الأرضية يعيشون تحت تأثير القلق والتوتر، في دراسة أعدتها مستشفيات «ماي كلينك» بأنّ التوتر والقلق أحد المسببات الرئيسية لأمراض القلب والقرحة وتساقط الشعر والضعف الجنسي والروماتيزم والسمنة وضعف الشهية، والكثير الكثير من الأمراض الأخرىٰ.

٤- **الإحباط**: وهو الإحساس بالحنق فعدم تمكن فرد ما من الوصول إلىٰ شيء ما لتملكه أو إختباره أو عمله، وهو شعور بالفراغ القاتل والملل العقيم لا يصحبه أي سرور ناتج عن التعامل مع الأشخاص أو الأشياء، وهو الشعور بالعجز التام عن القيام برد فعل يؤدي لنتيجة ما.

ومن بعض آثار الإحباط:

- الإهمال في العمل.
- الإكتراث.
- التلعثم.
- الإنهزامية.
- الشلل الفكري.

- عدم الإهتمام بالمظهر.
- السخرية والتهكم.
- الإنعزال والإنطواء.
- العجز الجسماني.

ب- المظاهر الفسيولوجية:

وهي مثل:

- الإجهاد العام.
- تصلب الشرايين.
- السكتة الدماغية.
- إنعدام الشهية.
- الطفح الجلدي.
- ضغط الدم (هبوط أو إرتفاع).
- التلعثم.
- الصداع.
- القرحة.
- آلام العظام.
- عسر الهضم.
- زيادة الأدرنالين في الدم.
- الشد العضلي.
- عض الأظافر.

(تأكد تمامًا أنّه لا يوجد فصل بين المظاهر النفسية والفسيولوجية، فأحد مسببات القرحة مثلا قد يرجع إلى العصبية الحادة والقلق والأرق).

- **المدار**: أحس بنوع من الاضطراب وأجتهد في التركيز ولكن لا أستطيع، فقد أصبت بالإرتباك من هول ما سمعت، ألا يمكن أن تزيدني معرفة حول الأمراض الناتجة عن ضغوط العمل خاصة التوتر والأرق؟

- **المدير**: بالتأكيد.. ولكن كل ما أريده منك ألا تتوتر فنحن نتكلم هنا ونتناقش لكي لا نصل إلى درجة من الدرجات النفسية التي نتكلم عنها فتصاب بمرض نفسي وخلافه، لذا أرجو منك الإتزان وتمالك النفس.

- **المدار**: أعدك بأنني سأحاول، ولكن هيا تكلم حتى لا تزيد درجة توتري.

- **المدير**: سأبدأ فورًا فيما طلبت.

١ - التوتر:

يتفاوت في الشدة من توتر خفيف وهو طبيعي في كثير من الأوقات مثل العمل تحت ضغوط. وجود مشاكل في العمل أو مشاكل أسرية أو إنتظار أشياء هامة مثل ترقية أو الذهاب لمقابلة شخصية لوظيفة. والتوتر الخفيف هو الإحساس بالشد العصبي البسيط وهو لا يخلو من بعض المزايا مثل زيادة التركيز وتحسين الأداء.

إذا زاد التوتر يكون أعراضه مزعجة لمن يعاني منه الذي قد يعاني من إحساس مزعج بالشد العصبي. الصداع في شكل صداع خلف العينين

وضغط فوق الرأس أو في خلف الرأس والرقبة من الخلف أو الإحساس بضغط حول الرأس عما لو كان حبلًا ملفوفًا حول الرأس يضغط عليه.

ومن أعراض التوتر أيضًا زيادة العرق ورعشة في اليدين في الأصابع، والإحساس بخفقان القلب والإحساس بضيق في التنفس أو أنّ الإنسان لا يستطيع أن يملأ رئتيه بالهواء. ضعف التركيز والأرق وسوف نشرحه. وعدم قدرة الإنسان أن يجلس أو يستريح في مكان واحد أي أنّه يجلس ثمّ يقوم مقعده إلى مقعد آخر أو ليسير عدة خطوات في مكان آخر.

٢ - الأرق:

الأرق هو إضطرابات النوم عامة. ويمكن تقسيمه إلى ثلاث أنواع:

أ- عدم القدرة على أن يستغرق الإنسان في النوم بعد دخوله الفراش بوقت قصير.. وهذا هو أبسط أنواع الأرق وأكثرها إنتشارًا. وحدوثه قد يكون طبيعيًا وعادة ما يصاحب التوتر بجميع درجاته.

ب- النوم المتقطع: وهو أن ينام الإنسان ثمّ يستيقظ عدة مرّات في خلال الليل، وقد يستيقظ الإنسان ولديه إحساس بالتوتر الشديد أو أحد أو بعض أعراضه مثل العرق وخفقان القلب أو ضيق في التنفس. وقد يعقبه صعوبة العودة للنوم. ومن الطبيعي أن يستيقظ الإنسان مرّة واحدة على الأقل في خلال الليل وعادة يسهل العودة للنوم.

ج- أرق آخر الليل: وهو أن يستيقظ الإنسان بعد (٣-٥ ساعات) نوم ولا يستطيع العودة للنوم، وهذا يعطيه عادة إحساسًا بالإكتئاب أو

التوتر الشديد أو أي من أعراض التوتر الشديد مثل «ضيق النفس» – «خفقان القلب» – «العرق».

د- وأهم من هذا أن يتبع النوم المتقطع أو أرق آخر الليل أن يستيقظ الفرد ولديه إحساس بالتعب الشديد.

والتوتر الشائع هو أن يستيقظ الإنسان متعبًا كما لو أنّه لم ينم ولا دقيقة واحدة في أثناء الليل، ويريد أن يظل ملازمًا الفراش وهذا من أعراض الإكتئاب النفسي.





هل أنت متهور؟

هذا اختبار بسيط لمعرفة مدى تهورك، أجب عن كل سؤال باختيارك بإحدى هذه الخيارات (أبدًا – نادرًا – من حين لآخر – غالبًا) .

١- هل ينتابك إحساس بالتعب؟

٢- هل تشعر بأنك سريع الغضب؟

٣- هل تشعر بآلام في القفص الصدري؟

٤- هل تعاني من الأرق؟

٥- هل تجد صعوبة عند الصباح في بدء نشاطك المعتاد؟

٦- هل تشعر بآلام في ظهرك؟

٧- هل يعتريك القلق دون سبب موضوعي؟

٨- هل أنت بحاجة إلى القهوة أو الشاي، والسجائر لكي تشعر صباحًا بأنّك استيقظت؟

٩- هل تشعر بتشنج في أمعائك؟

١٠- هل تستيقظ من نومك بين الواحدة والرابعة صباحًا؟

١١- هل تشعر بألم في الجهة الخلفية من عنقك؟

١٢- هل تشعر بإعياء مفاجئ حوالي الساعة الخامسة بعد الظهر؟

١٣- هل تزداد آلامك عندما تتعرض للمضايقة؟

١٤- هل تناولت حبوبًا منومة في الأشهر الستة الماضية؟

١٥- هل شعرت بآلام في الحنجرة في الأشهر الإثنى عشرة الماضية.

١٦- هل إزداد وزنك أو نقص خلال الأشهر الإثنى عشرة الماضية؟

١٧- هل أصبت بمرض خلال الأشهر الستة الماضية؟

١٨- هل أصبت بالصداع النصفي خلال الأشهر الثلاثة الماضية؟

١٩- هل تشعر بصعوبات في التركيز؟

٢٠- هل تصيبك حالات إرتجاف مفاجئة وعنيفة؟

٢١- هل تشعر بصعوبات في الإستسلام للنوم؟

٢٢- هل حدثت لك كوابيس خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة؟

٢٣- هل أصبت بجروح خلال الأشهر الستة الماضية (حادث سيارة، حادث منزلي، حادث رياضي)؟

٢٤- هل تشعر بأنّك لا تمتلك الوقت الكافي للقيام بأي عمل؟

لحساب النقاط التي حصلت عليها، أعط (أبدًا) صفر، و(نادرًا نقطة واحدة، و(من حين لآخر) نقطتان، و(غالبًا) ثلاث نقاط.

إذا حصلت على أكثر من (٣٧ نقطة) فأنت إندفاعي، أما إذا حصلت على أقل من (٣٧ فأنت فمحافظ).

1 - النموذج الإندفاعي:

ليس من النوع الذي يعيش في عزلة، أو يقوم بدور النعامة، أو يختبئ تحت الطاولة عند ظهور مشكلة ما. فهو، على العكس من ذلك، لا يخاف من المواجهة وركوب الأخطار. يبذل كامل طاقته في المواقف الصعبة. في الظاهر، يبدو قويًا وقادرًا على العيش في جو معادٍ له. ومن الصحيح أنّه يستطيع التحمل وتلقي الضربات مهما كثرت، غير أنّه يميل إلى المبالغة بعض الشيء في التعرض إلى المشاكل وفي اللعب بالنار أو بأعصابه.

وهو غالبًا ما يعيش في حالة تأهّب، أو في حالة من الضغط النفسي الشديد. وذلك هروبًا إلى الأمام أكثر مما هو حركة بناءة حقًا، وهو الأمر الذي ينهكه وينهك الآخرين. أما جو عمله أو حياته الشخصية، فيظل متوترًا بإستمرار وتبقى الصراعات محتدمة إلى حد ما. يسيء تصريف عدوانيته، حيث يحاول خوض عدة معارك في وقت واحد، وكثيرًا ما يفجر هذه العدوانية، فيزمجر غضبًا في بعض الأحيان للأشياء، كما أنّه عدواني بشكل مفرط. والنتيجة أنّه ينزلق أحيانًا في علاقاته، ويعجز عن بلوغ أهدافه.

2 - النموذج المحافظ:

غير قادر على التأقلم مع الظروف الجديدة ومتمسك بإعتباداته، يميل إلى المبالغة في تحكيم ضميره وإلى الإلتزام الدقيق بالمسائل الأخلاقية أو تلك المتعلقة بالقيم. فالوعد والإلتزام وإعطاء الكلمة هي، بالنسبة له، أمور مقدسة ويشعر بالذنب لمجرد التفكير بعدم الوفاء بها. وأقل تهاون من قبل الآخرين يمكن أن يثير غيظه وأن يدفعه إلى توجيه التهم. وهو بالأحرى حقود ويصعب عليه أن يغفر الإساءة. ولشدة تعلقه بجذوره وقناعاته فإنّه يفتقر إلى المرونة. وهو يولي إهتمامًا كبيرًا بالمبادئ، ولكنه لا يهتم بالمشاعر سواء أكانت مشاعره أم مشاعر الآخرين. وغالبًا ما يتمسك بعناد بأفكاره أو بماضيه بدلًا من أن ينفتح، حتى ولو أدى به الأمر في النهاية إلى تغيير رأيه. وأحيانًا يتجاوز بعناده حدود المعقول. وغالبًا ما يصعب عليه قبول التسويات أو تقديم التنازلات. أما ميزته

الحسنة فهي بالتأكيد أننا نعرف ما بيننا وبينه. من الصعب عليه أن يقرر أو أن يلتزم؛ وإذا ما فعل، فمن الممكن الوثوق به والإعتماد عليه. مخلص في عمله وصداقاته وفي علاقاته مع الجنس الآخر.

– ما هو النموذج الإجتماعي الخاص بك؟

غالبًا ما يحدث أثناء الحياة أن يكون هنالك إنتقال من نموذج إلى آخر، لأنّ المعطيات الشخصية في المجال النفسي – الفيزيولوجي تتأثر بالأحداث. عليك إذن أن تقوم أنت بتقدير نموذجك الإجتماعي من خلال أذنيك، تبعًا لدرجة إنفتاحك أو أنطوائك، وإندفاعك أو ثباتك.

١ – النموذج الإنفتاحي – الإندفاعي:

إنّه مولع بالتغيّرات وبالتكنولوجيا الحديث، وهو قليل الإكتراث بالقيم الأخلاقية، ولكنّه متعطش إلى الأحاسيس والتجارب والنجاحات. فالحياة، بالنسبة له، هي إلى حد ما غابة يعمل فيها كل امرئ لنفسه يومًا بيوم.

– ميزاته: تدبير شؤونه الإجتماعية بإنتهاز الفرص، وتحقيق النجاح المالي، فالمال يشكل حافزًا قويًا بالنسبة له. لكنه يحافظ في الوقت ذاته على حرِّيته وإستقلاله. وسواء أكان يتحرك كالآلة في شركة متعددة الجنسيات أو بمنتهى المرح في فريق صغير أو في عمل حرّ، فإنّ له في جميع الحالات جانبًا يجعله شبيهًا بـ«المرتزق». فهو يقوم لعمله بطريقة مهنية جدًّا، ولكنه لا يوظف فيه مشاعره، ليس هنالك من شيء دائم، ولذا فإنّه لا يجب أن يتعفن في عمل ما، ولا حتى أن ينام على أمجاده.

فالحركة والإكتشاف والتقدم هي أمور يؤمن بها كفضائل أساسية. يحب الحياة ومتعها ويبحث خصوصًا عن الإستفادة من الحياة عن طريق اللهو والأصدقاء والعلاقات، كما يقبل كثيرًا على اللهو خارج المنزل. والبيت بالنسبة له، قبل كل شيء، مكان للنوم. فهو يخرج ويلاحق النساء ويبحث عن الثقافة ولكن بشكل إنتقائي. كما يمكنه أن يكون رياضيًا، ويحب أن يجرب كل شيء في هذا المجال من التمرينات الحسّية إلى التزلج الهوائي والإنزلاق بحذاء ذي عجلات. وهو كثيرًا ما يخصص لنفسه وقتًا للقيام بنشاطات من نوع الرحلات القصيرة الأمد في أي فصل كان، أو الأسفار إلى الخارج. ومن النادر أن يذهب مرّتين على التوالي إلى مكان واحد، فهو يحتاج بشدة إلى التغيير في ملذاته والتنويع في تجاربه.

٢- النموذج الإنفتاحي – المحافظ:

هو، على العموم، معاد للتغيّرات وله طريقة في التفكير ونمط من العيش يسودهما الانكفاء بشكل مبالغ فيه: انكفاء على الحياة الخاصة بدافع الخشية من العالم الخارجي أو التشاؤم تجاه المستقبل، وعودة إلى التركيز على الأسرة التقليدية، لأنّه شخص يعيش الحياة البيتية داخل نفسه. إنّه يعطي الأولوية للجماعة الأسرية على العمل، للجلسات الأنيسة على التنافس. إنّه من النوع الذي يفضل العودة لتناول الغداء في المنزل كل يوم، على أن يرهق نفسه بالخروج بعد الساعة السادسة أو خلال عطل نهاية الإسبوع. فهو يبحث أوّلًا عن الحياة المتوازنة والهادئة والمنتظمة بأفضل وجه إذا أمكنه ذلك، إنّه يكره التعرض للإزعاج في

عاداته وبرامجه. وهو حذر يفضل خيارات الأمن على ركوب المخاطر. وهو يتبع في حياته المهنية ولهوه نموذجًا منظمًا: العمل الرتيب والرحلة مع العائلة إلى المنزل الريفي. كما أنّه مستعد لقضاء عطلته السنوية في مكان واحد. نادرًا ما يسافر ولا يخفي استياءه من ذلك. ويجد صعوبة في التكيف مع عقليات مختلفة أو في تغيير عاداته الغذائية. كما أنّه شديد التعلق بمبادئه وتقاليده الإجتماعية والثقافية والعائلية، ويميل إلى إعتماد «شكل واحد من التفكير».

ولأنّه قليل الإنفتاح على الآخرين وغالبًا ما يكون في موقع الدفاع، فإنّه يعيش ويتحرك في مكان مغلق بشكل كافٍ بين أصدقائه. وهو يرفض دون تمييز، وبطريقة عدوانية أحيانًا، كل ما هو غريب. وينزلق أحيانًا إلى نظام أخلاقي أو فكري فيه بعض القسوة واللاتسامح. رومانطيقي يتصدى لكل ما هو تقني مع أنّه شديد الإعجاب بالمعلوماتية، ولا يثق بجميع أنواع الموضة.

٣- النموذج الإنطوائي – الإندفاعي:

يتبنى العودة إلى الطبيعة وطرد المظاهر المصطنعة، ويظهر العداء الشديد للخداع الفردي أو الإجتماعي، ويكره كل أنواع الإغراء والمبالغة في الفرح بالنجاح وفي إظهاره. طموحاته الشخصية محدودة بوجه عام. وكذلك الأمر بالنسبة لعدوانيته، إلا في حالة الدفاع عن الحقوق، أو في حالة الكفاح من أجل قضية. وهو ليس مستعدًا للتضحية بحرِّيته أو بإستقلاله من أجل مكاسب عديمة القيمة. يريد ما هو حقيقي وأصلي

وعميق. وحتىٰ في مجال أنماط الإستهلاك، فإن أذواقه تتجه نحو كل ما هو أساسي. مثاله في الحياة هو العيش علىٰ إيقاع الطبيعة، وهو شديد الإهتمام أحيانًا بشؤون البيئة والتلذذ بالأشياء البسيطة، مع الإبتعاد بقدر الإمكان عن الضغوطات والمسؤوليات. علىٰ العموم، يعيش حياته يومًا بيوم. ويجد صعوبة في تنظيم شؤونه وفي البقاء علىٰ عاداته والإستسلام للرتابة واتباع برنامج ما. ويشرد بذهنه بسهولة عن طريق تغيّرات مزاجه ذاتها. ويحتاج إلىٰ التجديد حيث إنّه يتمتع بفضول لا حدود له.

لا يحب الحياة البيتية في الغالب، وإذا ما فكر باللهو، فإنّه يحلم بالمغامرات الجنسية أو الرياضية، وبالرحلات إلىٰ بلد بعيد حيث يحصل جلده علىٰ اللون البرونزي، أو إلىٰ حيث يستطيع المسير طويلًا فوق الطرقات الوعرة، علىٰ أساس أنّ المهم بالنسبة له هو الإنفصال التام عن نمط حياته العادي. وعندما يكون وحيدًا، فإنّه يميل إلىٰ الإحساس بالسأم، وأحيانًا بالسأم العذب مع الموسيقىٰ والمسرح والمطالعة وإن كان يدور في ذلك علىٰ الدوام في حلقة مفرغة.

٤- النمط الإنطوائي – المحافظ:

شديد التمسك بجذوره وبالمبادئ الأخلاقية الكبرىٰ، ويجد سعادته في المثل العليا: في الإنسانية لأنّه يؤمن بالإنسان والواجب الخلقي تجاه العائلة أولًا والأمانة للمبادئ والقناعات. أما وجوده فينقسم غالبًا بين حياته العائلية المجمعة حول ذاتها والجامدة بعض الشيء في عاداتها ورخائها المادي والفكري والمنصبة علىٰ تربية الأولاد، وبين حياته المهنية

التي يعشقها إلى حد ما، فهو يؤمن بالسعادة عن طريق التقدم الإقتصادي والأعمال. أما في حياته الخاصة أو العامة، فهو قبل كل شيء شخص رزين ونادرًا ما يستفز الآخرين بعاداته وأذواقه. وهو أكثر ميلًا إلى التزمت، وأحيانًا إلى حد الإفراط من الناحية الأخلاقية، ويميل في إستهلاكه إلى البضائع التقليدية ذات النوعية الممتازة ويشتري الثياب ذات الماركات الجيِّدة. وعندما ينكب على عمل ما أو يرتبط مع شخص ما، فإنّه يثبت بذلك ويريد له أن يستمر ويدوم. أمّا الميل للتجديد من أجل التجديد، أو إلى الحب على سبيل التجربة، فذلك يثير إشمئزازه. لا يثق بالتحديد، فالناس والأشياء والأفكار يجب أن تثبت جدارتها مسبقًا بالنسبة له. وهو ينتخب بوصفه محافظًا، وهو «من الطراز القديم» مع بعض التعديلات وطعامه تقليدي ولكن صحي. أمّا لجهة الملاهي، فيفضل العُطل في الأرياف والرياضات الهادئة أو زيارة المتاحف والمواقع الهامة. وإلا فإنّه يظل في منزله مع التلفاز والكتب، وأعمال التصليح والصيانة وتجميع الأشياء، خصوصًا القديمة. وهو متطلب في علاقاته مع الأصدقاء وفي علاقاته الإجتماعية، ولذلك فإنّه غالبًا ما يدور في حلقة مقفلة بين الجمعيات والنوادي وما إلى ذلك.

هل أنت منفتح على الحياة أم منغلق؟

أجب على الأسئلة أما بـ «نعم» أو بـ«لا».

١- أمارس إحدى الرياضات.

٢- أحب المخاطرة.

٣- يقال عني إنني طموح.

٤- لا أتحمّل الألم.

٥- الصعوبات تحفزني على العمل.

٦- أميل إلى تكوين عادات لنفسي.

٧- أنا، بالأحرى، شخص متسامح.

٨- أتذكر غالبًا طفولتي.

٩- أتأثر إيجابًا بالثناء علي.

١٠- أنا دائم الإنشغال.

١١-أنا مفرط الحسّاسية إزاء ما يقال عني.

١٢- أنهض بقوة بعد تعرضي للفشل.

١٣- يطيب لي أن ألتقي بأشخاص جدد.

١٤- لست متقلب المزاج.

١٥- يمكنني أن أثبت قدرتي في ممارسة السلطة.

١٦- أحب أن أعيش في رفاه.

١٧- يصعب عليَّ أن أكون دقيقًا في مواعيدي.

١٨- أنا أرضى بسرعة.

١٩- أمتلك كثيرًا من الحس العملي.

٢٠- يمكنني أن أعمل وأنا أستمع إلى شئ ما.

٢١- ليَّ أصدقاء كثر.

٢٢- لا شيء يتعبني.

٢٣- قدرتي ممتازة على الرد السريع في مختلف المواقف.

٢٤- أميل إلى عدم إنجاز أعمالي.

٢٥- يصعب عليَّ أن أنهض من النوم.

٢٦- لا أحب تناول الطعام بمفردي.

٢٧- أفضِّل الرياضات التنافسية.

٢٨- أشعر بالضيق عندما أكون وسط مجموعة من الناس.

٢٩- غالبًا ما أقوم بإتخاذ المبادرات.

٣٠- غالبًا ما أنتظر اللحظة الأخيرة لكي أبدأ بالعمل.

احسب عدد النقاط التي حصلت عليها في كل من الفئة (نعم) و(لا). إذا كانت أكثر إجاباتك من الفئة (نعم) فأنت «انفتاحي». أمّا إذا كانت أكثر إجاباتك من الفئة (لا) فأنت «انطوائي».

١- النموذج الإنفتاحي:

- القدرة على الإندماج الإجتماعي: هذا النموذج قادر على الإندماج الإجتماعي، لا بل إنّه محبوب ولطيف في الغالب. يتوارى أحيانًا عن الأنظار ليشفي من جراحه، ولكنّه يستمتع في معظم الأحيان بصحبة نظرائه. ومن الناحية الإجتماعية، فإنّه يعرف بالغريزة أن بإمكانه أن يراهن على الصراحة أو أن يقوم بدور المنافق. وهو سهل العريكة ويمكنه أن يبتسم، خاصة عندما يلتقي بأناس لا يعرفهم، لكي يشيع الألفة بين الجميع. يصيبه الوجل أحيانًا عندما يكون عليه أن يتكلم في محفل عام، إلا أنّه لا يشله حتى ولو حدث له أن تلعثم بعض الشيء أحيانًا

في البداية. وعلى العموم، فإنّه أقرب إلى العفوية. وحتى عندما لا يكون منشرحًا، فإنّه يستمتع بالخروج مع الأصدقاء وبالأعياد وبتناول العشاء مع الأصحاب أو بتناول طعام الفطور مع أفراد الأسرة. بيته مفتوح في الغالب ولا يستاء، أو لا يستاء طويلًا، عندما يطرق بعض الأهل أو الأصدقاء بابه دون سابق إنذار.

ومن المحزن بالنسبة له أن يتناول طعامه وحيدًا في زاوية من زوايا مكتب أو مطبخ، فالملذات الإنفرادية ليست من طبعه إذ يحتاج إلى أن يشاطر الآخرين هذه الملذات. وهو شديد الإنفتاح ويحتاج أيضًا إلى إثارة الإعجاب وإلى الإغراء، في الناحية الجسدية بوجه خاص. ويعتريه الكدر عندما يشعر بأنّه معزول عن غيره، ويكره ألا يكون موضع إنتباه الآخرين أو ألا يصغون إليه، خصوصًا أنّه كثير الكلام.

- **القدرة على الكفاح**: هو ذو طبع عدواني. كما أنّه شديد الحيوية وبالغ التركيز على أهدافه ومجهز بشكل خاص للتنافس في المجال الإجتماعي أو الغرامي. وبالطبع، فإنّه يمر كغيره من الناس بلحظات من الإعياء النفسي والشكوك، ويتجاوز أحيانًا حدود الإحساس بالإرهاق. ولكن ذلك لا يدوم عنده بشكل عام. فهو يتحرك بفعل طاقته وإرادته، ولا يمكن لشيء أن ينهكه لفترة طويلة. فهو يستعيد قواه سريعًا بعد قيامه ببذل الجهد، أو بعد تعرضه للفشل أو للكدر. كما أنّه ليس من النوع الذي يجتر مشاكله أو يبحث عن مذنبين يحملهم مسؤوليتها. فمن الطبيعي، بالنسبة له، أن تكون هنالك حوادث تعترض طريقه، وهذه الحوادث هي

التي تسمح له بالنهوض للمزيد من الإرتفاع وبالمضي إلى أبعد مما كان عليه. وعلى كل حال، فإنّ الصعوبات تستثيره، وكلما كانت الرهانات أكبر كلما كان أكثر تحفزًا. أمّا عدوانيته، فغالبًا ما يقوم بتركيزها على شيء معيّن. وعندما تصبح أهدافه في خط الرماية، فإنّه يعرف بالغريزة متى يكون عيه أن يخترق اختراقة حاسمة، أو أن يتراجع بشكل مؤقت.

٢- النموذج الإنطوائي:

- **القدرة على الإندماج الإجتماعي:** هذا النموذج هو ذو قدرة ضئيلة على الإندماج الإجتماعي؛ ومن النادر بالنسبة له أن يصاب بعدوى الإبتسام. وإذا كنا لا نعرفه، فإنّنا قد نصنفه إجمالًا في فئة المتحفظين. غير محبّ للإختلاط، حيث إننا نجد عنده أحيانًا ميلًا إلى الوحدة والعزلة. لا يحب التعرض للإزعاج عندما يكون غارقًا في عمله أو في أفكاره. يفضل الأماكن المغلقة (فالمكاتب المطلة على مناظر تزعجه). ويفضل أيضًا النشاطات الإنفرادية (تستهويه ألعاب التبصير بالورق والكلمات المتقاطعة والقراءة والتخطيط). يمكنه أن يتحمَّل وجوده في جماعة من شخصين كحد أقصى؛ أمّا إذا تعدت الجماعة الشخصين فتصبح جمهورًا كبيرًا. يثير الخروج مع الأصدقاء والرحلات الجماعية مع الأصحاب لديه ذكرياته السيِّئة عن حياة المخيمات الكشفية. وغالبًا ما يكون حياؤه هو السبب في ذلك. فهو يحب أن يكون أقل فظاظة وأكثر تواصلًا، ولكن ذلك يتطلب منه بذل جهود كبيرة.

- **القدرة على الكفاح:** لا يتمتع بقدرة كبيرة على الكفاح. فهو

يفضل عمومًا اختيار أكثر الأعمال سهولة، والتراجع أمام الصعوبات. وهو يشعر بإرتياح أكبر في الأعمال الروتينية لا في الأعمال التي تتطلّب المخاطرة. كما أنّه يتعلّق بعاداته ولا يحب التغيير والتجديد والتصرف دون إعداد مسبق. ومنذ اللحظة التي يفقد فيها النقاط التي يستدل بها على طريقه، يصبح وكأنّه في مغامرة يصيبه فيها الدوارن حيث يتخيل أنّه أمام كافة أنواع التعقيدات والعوائق. أمّا في عمله أو حياته العاطفية، فإنّه يميل إلى تضخيم المشكلات .

ثق في قدراتك:

الثقة بالنفس شيئ داخلي يتمدد وينتشر وهي من الأشياء التي تقوم بها فيدركها الإحساس الداخلي لك – أي يتأثر التفكير والشعور والسلوك والجسد – فتثق وتؤمن بأهدافك وقراراتك وكذلك بقدراتك وإمكانياتك؛ أي تؤمن بذاتك وبالتبعية فإن انعدام الثقة يؤثر على التفكير والشعور والسلوك والجسد كذلك.

فإذا وجدت أنك في جانب التفكير:

- لا تستطيع أن تفكر.
- ترى أن الأمر صعب.
- هناك أشياء كثيرة لا تعرفها وتخاف أن تعرفها أو تتعامل معها.
- لو كنت تعرف أمرًا ما تخشى من تنفيذه أو القيام بعمله، فدائمًا هناك من هو أحسن منك.
- تخشى أن تفعل أي شيئ وتخاف من كل شيئ.

في جانب الشعور:

- تخاف دائمًا.
- بإستمرار تمر بحالة قلق.
- محبط وغاضب على ذاتك ونفسك.
- خائف من المجهول أو الجديد.
- تخاف من التغيير.
- لديك هبوط معنوي حاد.
- حانق على الغير فالأمر لهم سهل على الدوام وتتأثر سلبًا بنجاح الآخرين.

في جانب السلوك:

- سلبي.
- في آخر الصفوف.
- تسوف في الأمور.
- بطيئ في ردود أفعالك بلا داع.
- متردد.
- تطلب وتتسول التشجيع من الآخرين.
- سريع التسليم بالهزيمة.
- ذو حساسية فائقة.

في جانب الجسد:

- تخاف من النظر في عيون الآخرين.

- متوتر وعصبي.
- كسول وخمول.
- تضع رأسك في وضع انحناء دائم.
- تفتقد روح الدعابة والمرح والفكاهة.

إذا وجدت كل ذلك أو بعضًا منه عليك أن تدرك أنك تعاني من (انخفاض في الثقة بنفسك) ويلزم لك أن تبدأ ببناء ثقتك بنفسك من خلال أن تدرك أن:

- الأمر يعتمد على ما تقوم بأدائه فعلًا.
- هناك من الناس من يخدعك ويشعرك بأنه يثق بنفسه والعكس صحيح فلا تتخدع فتسقط.
- الثقة تأتي من القيام بأداء الأعمال وممارستها، والأخطاء أمر لا مفر منه.
- الآخرون يقيمون ثقتك بنفسك حسب تقييمك أنت.

ولذلك فعليك بـ:

١- **الممارسة:** بناء الثقة عادة يتم الوصول إليها بممارستها خاصة وأنت منشرح الصدر وتعمل بإرتياح وصافي الذهن وليس تحت ضغط وهجوم.

٢- تصرف وكأنك تثق في النتيجة المتوقعة من ثقتك بنفسك.

٣- إذا ارتكبت خطأ فلا تقف عنده، فقط تعرف على الخطأ واستخدمه كي تضع نفسك على طريق أفضل في المرة القادمة، فالأخطاء

وجدت لكي نتعلم منها فهي مصدر للمعلومات.

٤- شجع نفسك على النهوض دومًا وادفعها نحو الأمام.

٥- لا تعاقب نفسك ولا تجلدها وتعامل معها بطريقة سليمة حتى تنمو وتكبر.

٦- خالط الأفراد الإيجابيين فمن الصعب جدًا أن تكون إيجابيًا عندما تصاحب أشخاصًا سلبيين.

٧- أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات وتصرف طبقًا لها.

٨- خصص وقتًا للتفكير والتخطيط وفكر في أهدافك واحسب تقدمك حتى الآن، وحدد الأفعال التي يجب أن تقوم بها لتحقق هذه الأهداف.

٩- أجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات وعندما تتسلل إليك أفكار سلبية توقف وأعد النظر مرة أخرى.

١٠- تعلم أن تتعاطف مع الآخرين وانظر إلى موقفهم وتفهم لماذا يتصرفون هكذا وما يمكن أن تفعله لتكوين علاقة إيجابية وبنَّاءة معهم.

١١- افتح أنت الحوار مع الآخرين وافترض أن الطرف الآخر يشعر بالخجل فبادر أنت بالخطوة الأولى وابدأ حوارًا معه.

١٢- كن كريمًا في مجاملتك للآخرين فسوف يساعدك هذا على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين مما يشعرك بالثقة في نفسك.

١٣- ابتعد عن مواطن الضغط في المناقشات.

١٤- ابدأ يومك بإيجابية وفكر في الأشياء التي تحبها وتجيدها ولا

تفكر في المشكلات والأمنيات.

١٥- إذا وجدت نفسك في مأزق وموقف غير محتمل ابتعد عن مسببات هذه المواقف وخذ راحة بعيدًا عنهم.

١٦- حدد لنفسك أهدافًا يمكن تحقيقها بواقعية وجزئ هذه الأهداف واجتهد أن تحقق منها الكثير بإستمرار فهذا سوف يمنحك الثقة اللازمة لمواجهة أهداف كبيرة وبعيدة.

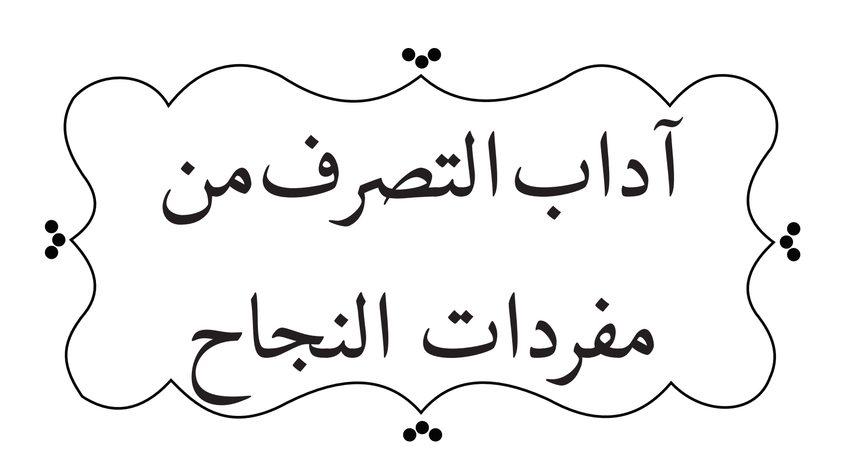
١٧- تحمل المخاطرة المدروسة مادمت مقتنعًا بصحة فكرتك.

١٨- تعلم دائمًا الجديد وساعد الآخرين بدون أن تتوقع أي شيئ في المقابل.

١٩- فكر قبل أن تتحدث وسيطر على أعصابك.

٢٠- اعتنِ بصحتك وهيئتك وارتد من الملابس المناسب؛ فالصحة والمظهر الجيد يزيد من ثقتك بنفسك ويجعل الآخرين يركزون على قدراتك بدلًا من أن يغوصوا في أعماقك ويتساءلوا عن سر اختلافك عن الآخرين.




آداب التصرف من
مفردات النجاح

تختلف العادات والتقاليد والمعتقدات من شعب إلى آخر، فالذي يجوز في بلد ما يمكن أن يُعتبر تصرفًا غير مقبول أو غير لائق في بلد آخر. وما هو شائع لدى شعب، يكون محرمًا عند شعب آخر. لذلك فإن عدم الإطلاع على تلك الإختلافات، يؤدي في كثير من الأوقات إلى إرتكاب العديد من الأخطاء، الذي يمكن وصفها بالهفوات الكبيرة التي تخرّب العلاقات في عالم الأعمال.

في هذا الموضوع بعض تقاليد وعادات شعوب اليابان وإسبانيا وإيطاليا واليونان وبريطانيا وألمانيا والسويد والنرويج.

✓ **الياباني:**

– يحني الياباني صدره قليلًا إلى الأمام، ويداه ممدودتان وملتصقتان بجانبي جسمه، عندما يلقي التحية أو يشكر أحدًا أو يعبر عن أمر ما، في حين أنّ النساء يضعن أيديهنّ على الفخذين.

– لا يتردد الياباني في تقديم المساعدة عند الحاجة، لكن تحتم عليك التقاليد اليابانية أن ترفض هذه المساعدة ٣ مرّات قبل أن تعود وتقبلها.

– يجلس الياباني على الأرض أثناء تناول الطعام، فهو ينتمي إلى الشعوب القليلة التي لا تزال متمسكة بتلك العادة في جميع المناسبات وأنشطة الحياة اليومية، مثل حفلات الشاي ودعوات العشاء أو الغداء وفي الأحداث التقليدية الأخرى كافة. والطريقة الرسمية للجلوس، هي ثني الركبتين والجلوس عليهما كأنك في وضع التشهد، وهو ما يعرف

باسم «سيزا». لكن الجلوس في هذه الوضعية لفترة طويلة قد يكون غير مريح، وربّما يؤدي إلى إصابة الرجلين بالتنميل. لهذا، يستعاض عنه أحيانًا بالجلوس على كرسي أو الجلوس وفق الطريقة اليابانية، التي تعتمد في المناسبات غير الرسمية، وهي تنص على أن يجلس الرجل ورجلاه في وضع تقاطع إحداهما فوق الأخرى كمن يجلس القرفصاء، أما السيدات فيتخذن وضعية الـ«سيزا» ولكن مع إمالة كلتا الرجلين إلى جانب واحد.

- يولي الياباني أهمية كبرى للبطاقات الشخصية «بزنس كارد» وهو يعطيها ضيفه قبل أن يبدأ أي حوار معه، ومن المفترض أن تتسلمها بيديك الاثنتين مع الإنحناء قليلًا، ثمّ أخذ الوقت الكافي في قراءتها.

- كذلك يهتم الياباني كثيرًا بمعرفة وضعك الإجتماعي ومركزك أو مرتبك في المجتمع، فالهرم الإجتماعي بالنسبة إليه، أمر شبه مقدس وهو يدخل في صميم معتقداته وتقاليده. وإذا رغبت في معرفة من هو أعلى مرتبة على طاولة الإجتماعات، راقب مَن هو الأكبر سنًا أو الأكثر صمتًا بين الحاضرين، إذ من عادة الرئيس أن يدع الصغار يتحدثون كي يتفادى إحتمال توجيه الإنتقادات إليه.

- يشتهر الياباني بدقة مواعده وإهتمامه بملبسه الأنيق، لذا عليك الإنتباه دومًا إلى الحضور في الموعد المحدد.

✓ الإسباني:

- تقتصر التحية الإسبانية على السلام اليدوي وقبلتين تطبَعان، واحدة على الخد الأيمن والثانية على الخد الأيسر.

- يخاطبك الإسباني بود كما لو أنّه يعرفك منذ مدة، لكن هذا لا يعني أنّه يعتبرك شخصًا صديقًا له، لدرجة تجعله يكشف لك أسراره، وهو يشتهر بحبه للسهر. لهذا، لا تقدم أغلبية المطاعم في إسبانيا العشاء قبل الساعة التاسعة مساء. دعوات الغداء أو العشاء تعتبر فرصة مهمة جدًّا لبناء العلاقات الإجتماعية، التي تعد جزءًا أساسيًا من عالم الأعمال في إسبانيا. توقع أن تجري أغلبية محادثاتك، أو أن تعقد أهم الصفقات حول مائدة الطعام، فتفادَ الإعتذار عن قبول دعوة غداء أو عشاء كي لا تخصر صفقة العمر.

- يجدر بك أيضًا الإهتمام بملابسك، فالإسباني رجل يحب الأناقة ويختار ملابسه بعناية فائقة ويحرص على تنسيق الألوان، والأمر ذاته ينطبق على الإسبانيات.

✓ **الإيطالي:**

- الأحاديث الشيّقة، هي الشائعة في إيطاليا حتى في عالم الأعمال. ذلك أنّ الإيطالي بارع في كسر الجليد وودود جدًّا، وقد يسارع إلى أخذك في الأحضان وتقبيل وجنتيك بمجرد أن يتعرف إليك.

- تفادَ توجيه أي إنتقاد إلى التقاليد الإيطالية أو عاداتهم حتى ولو كان محدثك الإيطالي يفعل ذلك.

- يحب الإيطاليون إستخدام الألقاب، فإذا رغبت في مناداة أحدهم يجدر بك أن تقول له: «بروفيسور أو دكتور فلان».

- تبادُل الهدايا أمر مقبول بين رجال الأعمال في إيطاليا. والهدية

يجب أن تكون مميّزة أو من ماركة عالمية شهيرة، لكن يفضل ألا تقدِّم أي هدية قبل أن تحصل على واحدة.

– على العكس من الياباني، لا يولي الإيطالي أهمية كبرى للمواعيد، ولا يصدر أحكامه على الشخص الذي يصل متأخرًا إلى موعده، طالما أنّه يفعل ذلك أحيانًا. لذا، لا داعي لأن تصاب بالهلج أو التوتر في حال وصلت متأخرًا عن موعدك.

✓ اليوناني:

من عادة اليوناني أن يسلم على الآخر باليد، وفي حال كان على معرفة سابقة به فإنّه يحضنه ويطبع قبلتين على وجنتيه.

ليس غريبًا أن يصل اليوناني متأخرًا عن موعده بـ«٤٥ دقيقة» مثلًا، فهو لا يحب التقيد كثيرًا بالمواعيد، ويعتبر أنّ الوقت ليس حكمًا مبرمًا ويمكن تطويعه وتغييره حسب الظروف.

– لا داعي إلى أن تثير مسائل العمل أثناء الغداء أو العشاء، فاليوناني لا يحب التحدث عن الأعمال خلال تناول الطعام، ويترك هذه الموضوعات لساعة ارتشاف القهوة.

– من المتعارف عليه في اليونان أن يجلب الضيف هدية لمضيفه، عندما يدعوه هذا الأخير إلى منزله، كما أن تبادل الهدايا بين رجال الأعمال أمر عادي ومقبول.

✓ البريطاني:

– ستلاحظ أنّ البريطاني لن يسلم عليك باليد خلال اللقاء الأوّل،

لكنه سيناديك باسمك الأوّل.

- يهتم البريطاني كثيرًا بالـ«إتيكيت»، وهو نادرًا ما يعبر عن غضبه حتىٰ بالملامح، إذ يتمتع بقدرة هائلة علىٰ إخفاء مشاعره الحقيقية. لن تسمعه يومًا يتلفظ بكلام جارح أو معيب في حقك، حتىٰ ولو احتدمت الأمور بينكما أو وصلت إلىٰ طريق مسدود.

- قد يكون البريطاني باردًا بطبعه، ويكون رد فعله بطيئًا جدًّا، إلا أنّه يفضل الأحاديث القصيرة، ويكره المقدمات الطويلة أو الشروح التي لا تنتهي.

- لا يدعو البريطاني الأشخاص الذين تربطه بهم علاقة عمل إلىٰ منزله، وإنّما من الطبيعي له أن يدعوهم إلىٰ تناول الطعام أو شرب القهوة في المطعم أو المقهىٰ.

✓ **الألماني:**

- من المهم جدًّا أن تصل إلىٰ موعدك في الوقت المحدد كي لا تتهم بالتكبر أو الإستهتار. ففي ألمانيا، تبدأ الإجتماعات وتنتهي في الوقت المعلن عنه مسبقًا.

- في الإجتماع الأوّل بينكما، يكتفي الألماني بإلقاء التحية عليك بالقول «مرحبًا أو صباح الخير» مثلًا من دون أن يلفظ اسمك أو لقبك.

- يشدد الألماني جدًّا علىٰ مدىٰ إلتزامك بالمواعيد ودقة ملاحظاتك.

- لا يحبذ الألمان النصائح التي تعطىٰ لهم، لاسيما تلك التي تتناول عملهم أو وظيفتهم.

– اختر ملابسك بعناية لدىٰ توجهك لحضور إجتماع عمل في ألمانيا، دع بنطلون الـ«جينز» والحذاء الرياضي جانبًا، واختر بدلة أنيقة كدليل إحترام للأشخاص الذين ستلتقيهم.

– لا مكان للأسئلة الشخصية علىٰ مائدة الطعام قبل بناء علاقة صداقة حقيقية، وإلا عليك الإكتفاء بالحديث عن الأعمال.

– إياك أن تتناول الطعام بيدك، وإنّما إستخدم دومًا السكين والشوكة، حتىٰ عندما تتناول الفاكهة أو الـ«همبرغر».

✓ **السويدي:**

يرتدي السويدي بنطلون الـ«جينز» لدىٰ ذهابه إلىٰ العمل، وهو يتحدث مع الجميع بشكل سلس وودي، ولا يهتم كثيرًا بمرتبتك الإجتماعية، غير أنّه ينتظر منك أن تعطيه بطاقتك الشخصية الـ«بزنس كارد».

✓ **النرويجي:**

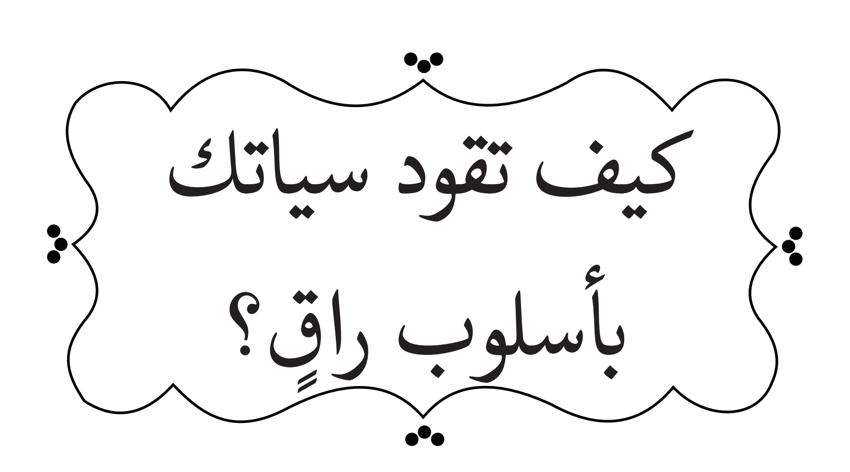
– إذا رأيت شخصًا يلتهم ساندويتشه، وهو جالس وراء مكتبه أو أثناء قيامه بعمله، فاعلم أنّه نرويجي. لا يحبذ هذا الأخير تناول الغداء خارج المكتب، ويفضل أن ينهي أعماله قبل الخروج من مكان عمله، كي لا يُرغم علىٰ العودة إليه مجددًا. غالبًا ما تكون دعواته إلىٰ تناول العشاء، الذي يبدأ عادة الساعة الـ٥ مساء.

– النرويجي ودود بطبعه، لكنه محافظ قليلًا. تفادَ التلويح كثيرًا بيديك أثناء الحديث، وادخل في صلب الموضوع مباشرة.

- في النرويج، لا تمدح كثيرًا سيارات الأشخاص، أو مقتنياتهم الشخصية كالمنزل أو الأثاث.

- من المهم جدًّا أن تحترم مواعيد العمل في النرويج، ويجدر بك الإتِّصال للإعتذار أو تغيير الموعد، في حال شعرت بأنك ستتأخر في الوصول إلى الإجتماع.





كيف تقود سياتك بأسلوب راقٍ؟

تُعتبر قيادة السيارات فنًا في حد ذاته، يتطلّب مهارات خاصة، كما أن طريقة القيادة، تعكس ثقافة قائد المركبة وتدلُّ على شخصيته، وفق ما يقوله محمد المرزوقي، ويوضح أنّه من المهم جدًّا أن يعرف كل سائق قواعد «إتيكيت» قيادة السيارات، وأن يلتزم بتطبيقها، إضافة إلى التزامه بتطبيق قوانين السير المتّبعة في الدولة، حفاظًا على سلامته وسلامة الآخرين.

ويشير المرزوقي إلى أنّ «القاعدة الأولى في إتيكيت قيادة السيارة، تنص على العناية بنظافة تلك المركبة، لاسيّما نظافة زجاجها الأمامي، لأن وجود الأوساخ عليه أو الغبار من الممكن أن يُزعج نظر السائق، بالتالي التسبُّب في حادث ما لا قدّر الله». وعن القواعد التي يجب على قائد السيارة أن يتبعها، كي يُقال عنه إنّه سائق محترف ومحترم ومُتحضِّر. يقول المرزوقي: «ثمّة عادة سخيفة يرتكبها أغلبية السائقين، وهي أنّهم، عند الوقوف على الإشارة الحمراء، يشرعون في التلفت يمينًا ويسارًا ليحملقوا في وجوه السائقين الآخرين». لافتًا إلى أنّ: «النظر في وجوه الآخرين من دون التحدث معهم، تصرُّف غير لائق وغير مرغوب فيه. يضيف: لذا، من الأفضل للسائق أن ينظر أمامه أو إلى أي مكان آخر، غير وجوه ركاب السيارات المحيطة به».

يتابع خبير الإتيكيت نصائحه في هذا الإطار، مُنبِّهًا إلى خطورة فتح الشباك وإخراج اليد أو الرأس منه، مُعتبرًا ذلك تصرفًا أرعَن، يَنمُّ عن

قلة إدراك ووعي بأصول القيادة السليمة من قِبَل السائق.

البوق ممنوع:

يَعتبر المرزوقي أن إطلاق الأبواق عادة سيِّئة، تنمُّ عن قلة احترام الآخرين. إذ يجب ألا يلجأ السائق إلىٰ إستخدام البوق إلا في الحالات الطارئة جدًّا، مثل إمكان وقوع حادث أو تنبيه الآخرين بأنّ هناك خطرًا مُحدقًا. مؤكدًا أنّ قوانين السير وُضعت لتحمي السائق والركاب والمشاة من الحوادث والمخاطر، وأنّ الإلتزام بتلك القوانين يدل علىٰ تحضُّر الشخص وثقافته ورقيِّه. فمن غير اللائق مثلًا أن يغلق السائق بسيارته، فتحة أحد المفارق الثانوية لدىٰ توقف السير علىٰ الخط الرئيسي. إنّما عليه أن يفسح في المجال للسيارات الأخرىٰ بدخول المفرق. يضيف قائلًا: «لا يجب دخول منطقة الصندوق الأصفر الموجود علىٰ تقاطع الإشارات، إلا إذا كان الطريق سالكًا، كي لا تتم عرقلة السير أمام السيارات الأخرىٰ، لدىٰ إنطلاق الضوء الأخضر. كثيرًا ما نشهد مثل هذه التصرفات في شوارعنا، وهي تسبب زحمة سير خانقة، وتحرق أعصاب السائقين».

أما عن ترك مسافة الأمان بين السائق والسيارة التي أمامه، فيرىٰ المرزوقي أنّ هذا التصرف إنْ حصل، فإنّه يدل علىٰ تحضُّر الشخص ووعيه بقوانين السير والمرور. إذ لا يجوز أن تلتصق مُقدِّمة السيارة بمؤخرة السيارة التي أمامها أثناء السير علىٰ الطريق أو التوقف، وذلك تحسبًا لأي ظرف طارئ، ولترك مسافة يتمكن فيها السائق الآخر من التحرك أو تغيير اتجاهه. كما أن اقتراب السائق كثيرًا من السيارة التي

تقف أمامه، قد يعتبره قائد تلك المركبة عملًا استفزازيًا أو تحرُّشًا، يؤدي إلى نشوب خلاف.

وينصح المرزوقي أغلبية الشباب بـ «إلتزام الهدوء»، والتحكم في أعصابهم، وأن يكونوا مسؤولين عن تصرفاتهم، وألا ينجرُّوا وراء الاستفزازات. ففي حال حاول أحدهم استفزاز السائق، أو إسماعه كلامًا غير لائق، يُفضّل دومًا البقاء في السيارة وإغلاق النافذة وعدم الرد، حتى لو اقترب هذا الشخص من السيارة، أو عدم اللحاق بالسيارة التي سبّبت إزعاجًا.

يتابع المرزوقي قائلًا: «من غير اللائق أن يُلاحق السائق السيارة التي أمامه، أثناء السير على الطرقات السريعة الإقتراب منها، أو تشغيل الإضاءة كي يُرغمها على تغيير خط سيرها ليتمكن هو من العبور. كما أنّ التجاوز عند المنعطفات وفي الأماكن الخطيرة، أو تجاوز طابور السيارات الواقفة، ومن ثم الإنعطاف فجأة للدخول في إحدى الفتحات، يُعدُّ عملًا مُتهوِّرًا ولا يليق بشخص مُتحضِّر ومثقف. ذلك أنّه يجب احترام الطابور والإلتزام بمسار الخط، وعدم عبور الخط الأصفر». يُضيف: «تخفيف السرعة عند المدارس والمستشفيات وأماكن التجمُّعات، دليل إتقان الشخص فن قيادة السيارات ومعرفته بالقيادة الصحيحة. كما أن تشغيل الإشارات الضوئية لدى الرغبة في تغيير المسار أو الإتِّجاه، يُعدُّ تصرفًا ضروريًا، يدلُّ على وعي الشخص بقوانين السير واحترامه السائقين الآخرين».

- **المشاة أوّلًا:**

وعن أحقيّة المرور بين السيارة والمشاة، يقول المرزوقي: «إنّ الأولوية تُعطَى دائمًا للمشاة، لاسيّما لدى الوجود في مواقف السيارات أمام مراكز التسوق. إذ إنّ من غير اللائق عدم السماح للشخص الذي يجرُّ عربة التسوق، أو الذي يكون معه أطفال صغار، ويكون مرهقًا ومتعبًا من كثرة الحر أن يَعبُر الطريق، لأن قائد السيارة قرّر العبور أولًا، وهو مرتاح في سيارته المكيّفة».

- **إتيكيت مواقف السيارات:**

أدّت كثرة أعداد السيارات وقلة المواقف العامة والخاصة، وتَعدّد المشروعات العمرانية والتطويرية، إلى خلق أزمة في العثور على موقف للسيارة، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث مشكلات ليس لها أوّل ولا آخر. لهذا، يرى المرزوقي ضرورة التحلِّي بقدر كبير من الوعي والرقي في التعامل في مثل هذه المواقف، حيث يشير إلى أنّ الإنسان المتحضِّر، لا يركن سيارته في الأماكن المخصصة لذوي الإحتياجات الخاصة، لأن هذا المكان تم تصميمه بشكل يُسهِّل على المُقْعَد أو المُعَاق، الإنتقال من سيارته إلى الوجهة التي يريدها.

كذلك يجب عدم ركن السيارة في الأماكن الخاصة بالخدمات العامة، مثل مواقف الشرطة أو الإطفاء أو البلدية، وحتى «مواقف التاكسي»، لأنّها من حق المشاة، الذين يرغبون في الصعود أو النزول من سيارة الأجرة. فغالبًا ما تقع حوادث وتحدث أزمة سير خانقة، بسبب

توقف السيارات الخاصة في مواقف التاكسي، أو وسائل النقل العام. ويعتبر المرزوقي أنّ ركن السيارة في أماكن مخصصة لأشخاص مُحدّدين، مثل المواقف داخل الشركات أو المؤسسات، يُعدُّ عملًا غير لائق، ويدل على عدم احترام وقلة الوعي والجهل بقواعد اللياقة.

- الحفاظ على سيارات الآخرين:

ويرى المرزوقي أنّه: يجب مراعاة مشاعر الآخرين دومًا، والتفكير فيهم لدى ركن السيارة، مثلًا يجب الإنتباه إلى ركن السيارة بشكل يُمكِّن صاحب السيارة التي تقف إلى جانبها الصعود إليها. كذلك يجب ركن السيارة بطريقة صحيحة، أي بين الخطين، ما يُفسح في المجال للسيارات الأخرى للتوقف أيضًا، ومن غير اللائق أن تحتل سيارة واحدة موقفين.

ويُنبِّه خبير الإتيكيت إلى طريقة فتح الباب وإغلاقه، ففي الحالة الأولى يجب مراعاة عدم لمس باب السيارة للسيارة المجاورة كي لا يتسبّب في خدوش، كما أن على راكبي السيارات الحديثة ألا يُغلقوا الباب بقوة عند النزول منها أو ركوبها، فهذا الأخير مُزوّد بأجهزة حسّاسة يُمكن أن تتلَف نتيجة الضغط القوي.

ويلفت إلى أنّه يجب عدم ركن السيارة أمام المتاجر، التي تحتاج إلى تلك الفسحة الأمامية، مثل متاجر تبديل الإطارات أو تزيين السيارات وغيرها، إضافة إلى مداخل الفلل وبعض البيوت، حيث نجد أشخاصًا يركنون سياراتهم، بشكل يمنع أصحاب البيت من الدخول بسياراتهم إلى مواقفهم الخاصة أو حتى إلى المنزل. وعلى الرغم من أن ركن السيارة

بشكل يمنع خروج السيارات الأخرىٰ المتوقفة، يُعدُّ تصرفًا غير لائق، إلا أنّ المرزوقي يتفهّم هذا الأمر، ويعتبره تدبيرًا مؤقتًا يمكن التعامل معه بأسلوب لَبِق وراقٍ. في هذا الإطار ينصح الأفراد الذين يركنون سياراتهم بشكل غير شرعي، بوضع أرقام هواتفهم في مكان ظاهر منها، كي يتسنّىٰ لَمَن يرغب في الخروج الاتصال بهم. لكنّه في الوقت ذاته، يُشدِّد علىٰ ضرورة السعي إلىٰ إيجاد موقف مناسب وشرعي، وعدم الإستكانة بشأن ركن السيارات بطريقة غير صحيحة.

- خلاف على الموقف:

وعن الخلافات التي تنشأ نتيجة أحقيّة ركن السيارة في الموقف المتاح. يقول المرزوقي: «مَن يصل أولًا، أو مَن يكون واقفًا ومنتظرًا، له الحق في ركن سيارته في الموقف المتاح، أما في حال وصول سيارتين في الوقت ذاته، فإن مَن يكون الأقرب إلىٰ الموقف، هو الذي يحق له ركن سيارته فيه». ويدعو خبير الإتيكيت إلىٰ التحلِّي بالصبر والروح السّمحة في مثل هذه الظروف، والإبتعاد عن الصغائر، وعدم الدخول في مشاحنات مع السائقين الآخرين، بسبب موقف سيارة أو أي أمر تافه، لافتًا إلىٰ أنّه من المهم التنازل أحيانًا للآخر ومُجاملته، تفاديًا لوقوع المشكلات غير المحبّبة.

- إتيكيت الجلوس في السيارة:

إذا كان صاحب السيارة، هو الذي يقود، ولديه ضيف، فإنّ هذا الأخير يجلس إلىٰ جانبه في المقعد الأمامي. أما إذا كان السائق هو الذي يقود، فإنّ الضيف والمستضيف يجلسان في الخلف، علىٰ أن يكون الضيف

إلى جهة اليمين.

في حال كان هناك ضيفان، فإن صاحب السيارة يجلس في المقعد الأمامي والضيف الأكبر سنًا، أو الأهم مركزًا خلفه والضيف الآخر بجانبه .

كيفية التعامل مع مشكلات العمل

عزيزي القارئ إليك هذه الخطوات لكيفية التعامل الصحيح مع مشكلات العمل:-

1 - لا تتصرف بإندفاع إلا في الحالات العاجلة

الهدوء مطلوب عند حدوث مشكلة تخص العمل، لذا لا تندفع أن تتّخذ قرارًا سريعًا لحل أي مشكلة تواجهها وخذ وقتك في التفكير لتصل إلى أحد الخيارات فإما إيجاد الحل المناسب أو إستشارة المسؤول أو مَنْ لهم علاقة بالمشكلة أو أحالتها لمن تخصه ليقوم بحلها وإتّخاذ القرار الذي يراه مناسبًا.

2 - أفصل الحقيقة عن الرأي

إذا رأيت أنّك مسؤول عن حل مشكلة معيّنة، لا تجعل رأيك الشخصي في طبيعة المشكلة هو عبارة عن الحقيقة المسلم بها، بل أنظر إلى الحقائق وكوِّن فكرة جيِّدة من واقع الحدث.

3 - أشرك آخرين معك

حل مشاكل العمل سواء أكانت إدارية أو فنية هو أحد الأمور التي ينبغي عدم التوحد في القيام به، وعليك إشراك آخرين لتنوع الآراء وبناء

فكرة جيِّدة عن طبيعة المشكلة والحلول المناسبة لها، ولعمل ذلك يجب إشراك نوعيتين من الأشخاص:

أ- المعتمدون في حل المشكلات على الملاحظات والمعلومات.

ب- المعتمدون في حل المشكلات على التحليل والنقد.

4 - أوصف المشكلة

توصل ومن معك إلى وصف وافي للمشكلة بكل دقة وبقدر الإمكان حتى تصلوا إلى حل شافي ومؤثر.

5 - اختبر الأسباب

بعد وصف التوصل لوصف المشكلة يجب التوصل إلى معرفة الأسباب التي أدّت إلى حدوث تلك المشكلة وقارن بينها حتى تصل إلى سبب يفسر الحقائق بأقل إفتراضات ممكنة.

6 - تأكّد من نوعية الإختلافات

تأكّد ومن معك من أنّ الإختلافات فيما بينكم تقع في أبعاد المشكلة وأوجدوا فقط التغييرات المناسبة التي تؤثِّر على هذه الإختلافات.

7 - اختبر حلول المشكلة

عند الوصول لحلول متعددة تناسب وضع المشكلة وتحلها فيما يصب في مصلحة العمل، قم بإجراء التجارب الوهمية على الأوضاع بفرضية تنفيذ كل حل على حده، واعرف ما هو الحل الأمثل فيما بينهم وقم بتنفيذه بعد ذلك.

8 - تابع مجريات الأمور

بعد تنفيذ الحل المناسب، كن متابعًا للوضع الجاري للتأكّد من صلاحية الحل الذي وضعته.

9 - قم بتنفيذ أحد الحلول الأخرى

إذا وجدت أنّ الحل الذي وضعته لم يكن مناسبًا، لا تتردد في إيقاف العمل به وتجربة الخيارات الأخرىٰ التي وضعتها والمجموعة التي كانت معك عند دراسة المشكلة، وتابع الوضع في كل مرّة.

10 - أعد الدراسة

في حالة أنّ جميع الخيارات والحلول لم تكن مناسبة، أعد دراسة الموضوع ولا تتردد أو تتمسك برأيك.




نمي قدرتك على
التـــكيـــف

تنمية القدرة على التكيف تحتاج كأغلب المهارات إلى الممارسة والممارسة والممارسة. وإليك طرقًا تمارس بها المرونة المعرفية والعاطفية والمزاجية، وتحسن قدرتك العامّة على التكيف.

طرق لممارسة المرونة المعرفية:

- كن كالطفل في فضوله. اسأل كثيرًا. اندهش، استكشف، وفكر قبل الحكم والقرار.

- قبل الإختلاف. المختلف ليس صوابًا ولا خطأ. مختلف فقط.

- انظر، ودع غيرك يراك. اخرج وانظر بنفسك، ماذا يحدث. في أثناء أوقات التغيير يحتاج الموظّفون لأن يروا فريق الإدارة.

- ضع خطة للمشكلات. وضح أسلوبك وإجراءاتك في التعامل مع الموظّفين المقاومين، أو إدارة الأزمة، أو صنع قرار سريع في مواجهة عدم اليقين. لا تتشبث بخطة أو إستراتيجية وحيدة. ليكن لديك الخطة (ب، ج) جاهزتين.

- افهم المقاومة. استطلع المخاوف والقضايا التي قد تكون وراء مقاومة الناس أثناء التغيير.

- لتكن مفتوح العينين، على اطلاع بشأن الغوط المتغيّرة التي تواجه المؤسسة والصناعة. قم بمسح لبيئتك، حتى تتعرف على التغيّرات – وتشخيص توابعها – أوّلًا بأوّل.

- الزم التعلم. التكيف يقتضي التعلّم. المتعلم الجيِّد يجد طرقًا للتعلّم في أي موقف. قم بتجارب، واختبر وجرب.

طرق لممارسة المرونة العاطفية:

- أنشئ أنظمة دعم. توجه إلى المعلمين والأصدقاء والمديرين والنظراء الثقات والزملاء المهنيين وأهل بيتك وغيرهم، ليكون في منظومة الدعم في أوقات التغيير. شجِّع على الفعل نفسه.

- الزم التغذية المرتدة. قدم التغذية المرتدة فورًا إلى موظفيك الإيجابية والسلبية. سيدربك ذلك على التعامل مع ردود الأفعال العاطفية للآخرين في الوقت الذي تواجه فيه مشاعرك الشخصية أو المقاومة أو كليهما.

- تصرف بحسم. عند مواجهة قرار صعب مثل تسريح عمال، كن واضحًا، اتّخذ القرارات، وتصرف بحسم. ربّما يكون ذلك صعبًا، لكن من المؤذي المراوغة أو تجنب الواقع.

الوثوق بالعملية:

- وسِّع نطاق معاونيك المباشرين. استخدم علمك وخبرتك لتوسيع نطاق بدائل حل المشكلات وخبرات معاونيك المباشرين.

- تجنّب إقحام التغيير. أدر مقاومة الآخرين للتغيير بفاعلية من طريق الشرح وإجابة الأسئلة والإنصات الصبور لمخاوفهم.

- جدِّد طرقًا لخلق الدافعية. تفاعل مع طاقمك بإنتظام وبطريقة تدفع وتشجع.

- واجه الموظفين مثيري المشاكل؛ تحرك بسرعة لمخاطبتهم، وإلا ستضر بالروح المعنوية وتغذي السخط وتخنق التغيير.

- استمع. تعلم مهارات الاستماع الفاعلة لإستيضاح ما لدىٰ الآخرين. سيساعدك ذلك علىٰ تحديد أبعاد المقاومة والتعرف علىٰ المخاوف، وافعل ذلك وأنت تقدم لهم شخصيًا نموذج السلوك المفضل.

- تعاون. أشرك الآخرين في المراحل الأولىٰ لأي مبادرة، بهذه الطريقة أنت أقرب لوضع مخاوف الآخرين وأفكارهم في الإعتبار. كما أنّ ذلك يساعد علىٰ إكتساب التزام الآخرين.

- غيِّر أسلوبك. وتعوّد إستخدام نطاق واسع من الطرق والفنيات تمكنك من تعديل أسلوب إدارتك حسب المواقف المتغيّرة.

- واجه الواقع. تكيّف مع المواقف المتغيِّرة بواقعية وانفتاح وتفاؤل.

طرق لممارسة المرونة المزاجية:

- كن صادقًا. قيادة التغيير بإعطاء نموذج يقتضي الأمانة والأصالة. افهم ردود أفعالك الشخصية للتغيير؛ حتىٰ تكون صادقًا مع الآخرين.

- تقبل التغيير واعتبره إيجابيًا. جدّد طرقًا ترىٰ بها منافع التغيير ليس للمؤسسة فقط، بل لنفسك وللعاملين معك أيضًا.

- عدِّل خططك. تقبّل أنك لم تحط كل شيء سيطرة وعلمًا. استعد للتحول حسب تغيّر الضغوط الخارجية أو الديناميات الداخلية.

- وسِّع شبكتك. أشرك المؤثرين من الناس في التصميم للتغيير

وتطبيقه. يقتضي ذلك بناء شبكة عمل وعلاقات جيِّدة.

- تدرّب على الأداء. أعطِ نفسك فرصة للتدريب على مهارات جديدة وسلوكيات جديدة، أو تعلم جوانب موقف جديد. تجربة الأداء يمكنها أن تجعل غير مألوف مألوفًا.

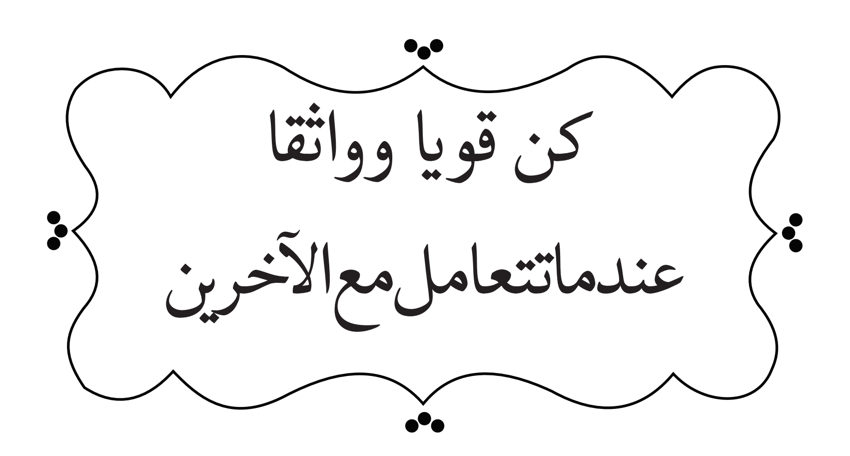
- استغرق في البيئة الجديدة. أسرع لبقاء الناس، وتعلم خيوط الموقف الجديد. ضم الأنشطة، قم بجولة وادع الناس إلى غداء وقهوة.

- درّب الموظفين. اعتد على تعليم الموظفين وتوجيههم. يسمح لك هذا بوضع توقعات واضحة وإرشاد الموظفين إلى كيفية الوفاء بهذه التوقعات. كما يتيح لك منفذًا تتعامل منه بفاعلية مع الموظفين المقاومين.

- وجّه انتباه إلى الحياة خارج العمل. التنقل بين العمل والأسرة وغيرهما من الإهتمامات والإلتزامات هو شكل من التكيف.

- اهتم بقضايا الحياة والعمل واستخدم تنقلك بينهما فرصة لممارسة مرونتك.

- اطلب التغذية المرتدة. وفّر لنفسك عينًا على ما تعمل، وابحث عن طرق لتلقي التغذية المرتدة (إيجابية وسلبية) من مجموعة مصادر متنوعة.


كن قويا وواثقا
عندما تتعامل مع الآخرين

المحك الحقيقي للإيجابية هو الناس ومفتاح الناس قوة وثقة حتى تعطي لنا إيجابية في التعامل. والسؤال الآن هو كيف نتمتع بالقوة والثقة في تعاملنا مع هؤلاء الناس؟

للوصول إلى إجابة هذا السؤال لابدّ من فهم هؤلاء الناس أي فهم الطبيعة الإنسانية وقواعدها التي تكمن وراء هذا السلوك الإنساني خاصة أنّ الدراسات العلمية قد أثبتت أن الإنسان لو تعلم كيفية التعامل مع الآخرين فإنّه بذلك يكون قد قطع (٨٥٪) من طريق النجاح في أي عمل، وليس هذا فحسب وإنما أيضًا (٩٩٪) من طريق السعادة الشخصية أي مزيدًا من الثقة بالنفس وإيجابية أعلى وبالتالي تكمن هذه القوة والثقة في خفايا وأسرار.

السر الأول: حب الذات

مادمنا بصدد التعامل مع البشر فمبدئيًا لابدّ أن نعرف أن كل الناس تحب ذاتها وتهتم بنفسها أكثر من أي شيء آخر وأنهم – أيّ الناس – يريدون أن يشعروا دائمًا أنهم مهمون في هذه الدنيا ويشكلون شيئًا ما في هذا المجتمع وأخيرًا هناك دائمًا شوق داخل كل إنسان أن يحظى بتقبل الآخرين له. فاعلم أن كل الناس أسرى جوع حب الذات.

ومن الآن فصاعدًا افهم طبيعة النفس البشرية التي تتعامل معها ودعها تتحدث عن نفسها وتعتز بما فعلت وتفعل، هذا سيساعدك كثيرًا في التعامل وبالتالي فهمك للطريقة التي يتصرفون فيها وسوف يساعدك هذا على تطوير سياسات وخطط تعاملك معهم وبالتالي المدخل إليهم.

السر الثاني: الانتصار على النفس

عرفنا في السر الأوّل كيف نشبع جوع حب الذات لدى الناس ولكن هذا لن يكفي للوصول إلى ما نريد فلابدّ من دعم آخر هنا هو أن تدفع هؤلاء الناس لأن يشعروا بأهميتهم في هذا الكون فلا يكفي فقط أن تدعهم يتحدثون عن أنفسهم بل تدفعهم دفعًا نحو أنفسهم، نعم نحو أنفسهم هو وذلك يتأتي من خلال أن:

- تقنع نفسك بأن هؤلاء الناس لهم فعلًا أهمية وأنهم مهمون، إنك إن فعلت هذا ستجد أن هذا الأمر قد تسرب إلى مَن تتحدّث معه – حتى وإن لم تحاول إقناعه بأنه مهم فعلًا – وسيجد الإخلاص طريقه إلى هذا الشكل.

- ستجد أن أكثر من يؤثر في الآخرين هم أولئك الذين يؤمنون بأهمية هؤلاء الآخرين ويرون فيهم أشخاصًا مهمين بالفعل.

- تقوم بملاحظة الأشياء المهمة أو التي يهمك أمرها أن تعرفها عن الآخرين حتى يلحظوا أنك تهتم بهم، فمجرد تذكر مناسبة سعيدة لأحد الأشخاص وتقوم بتهنئته عليها سوف يلاحظ مدى إهتمامك به وتتوهج مشاعره تجاهك ويصبح أكثر ودًا وتعاونًا معك وهذا ما تبغى الوصول إليه.

- تستسلم له، أي يشعر أنك وقعت أسيرًا لما يقوله وتنبهر بما تسمع وبالتأكيد سيشعر أنه قد ترك انطباعًا جيدًا في نفسك وأثر فيك وعند هذا سيعتبرك واحدًا من أذكى خلق الله وواحدًا من أكثر البشر أدبًا ولطفًا على

الإطلاق. وهذا بالتأكيد يبعدك عن التعالي على الناس.

- إياك أن تواجه كلامه عن نفسه بسخرية أو بكلام مماثل له نفس الأهمية وإلا فيسعد عنك وتنقلب القوة والثقة إلى ضعف وخذلان.

- لا تحاول الانتصار في هذه المعركة فإذا توهمت أنك انتصرت على ما أمامك فالحقيقة هي هزيمة لك وهزيمة مُرة، وإذا انتصرت على نفسك انتصرت على الآخرين وفزت وفازوا معك.

السر الثالث: الصوت الدافئ

ما هو رأيك لو وقفت أمام مرآة وابتسمت إبتسامة صافية، ماذا سوف تجد؟

رجل صاحب إبتسامة رقيقة تتمنى أن تراه بإستمرار فهو روح التفاؤل.

بينما لو رأيت رجلًا آخر صاحب تكشيرة عظيمة وملامح حديدية، ماذا ستقول؟

لا أحب أن أنظر إلى هذا الشخص فهو رجل لا يطاق شرس صعب المراس.

وهكذا أنت في تعاملك مع الآخرين، كلما كان صوتك هادئًا دافئًا وملامحك صافية ستجد ردود الآخرين هادئة دافئة صافية ذات طباع ملائكية ترفرف على أغصان الشجر، وإن فعلت العكس ستجد ما بذرت وستحصد ما زرعت.

إنك إن سيطرت على نفسك سيطرت على الآخرين.

السر الرابع: الشخصية الجذّابة

شخصيتك سوف تحقق لك الكثير، فالجاذبية والديناميكية بوسعهما أن يجعلا الآخرين يحبونك. فالناس لا تحب المترددين والفاشلين ولكن ينجذبون نحو الذين يعرفون عنهم ماذا يريدون ويتوقعون الفوز والواثقين من أنفسهم ويؤمنون بها وببساطة يمكن أن يتم ذلك من خلال أن:

- اجعل خطواتك ذات جرأة وكن واثقًا من نفسك وعيناك متطلعتين إلى هدف ما تستطيع أن تحققه لنفسك وبنفسك.

- صافح الآخرين بثبات وحزم غير مبالغ فيه وابتعد عن المصافحة بأيد رخوة فهي سمة من سمات غير الواثقين من أنفسهم، وكذلك الابتعاد عن المصافحة بأيدٍ قوية فقد تشعر الآخرين أنك إما أن تكون شخصيًا متغطرسًا متسلطًا أو أنك تخدعهم بقوة شخصيتك وتنقصك الثقة بنفسك.

- ارفع رأسك إلى أعلى وافرد كتفيك وامش بخطى ثابتة.

- اجعل نبرة صوتك تعبر عن الثقة حتى يصل إلى الناس قبل أفكارك فهو الذي يقوم بتوصيل مشاعرك وعليه يحدد من يسمعك هل تتحدث بصوت ينم عن الشجاعة والإقدام أم اليأس والشجن والدموع وكذلك تكلم بوضوح وبلا تردد.

- كن ذا لياقة فإذا أردت التمتع بالقوة والثقة وتكتسب حب الناس كن شغوفًا بهم، فلا تجعل لسانك يخونك قط فإن القدرة على الكلام مع

اللياقة تزيدك طلاوة وتزيد من قوة تأثيرك في الناس على اختلافهم.

- أضف صفة الحماس إلى شخصيتك وتصرف بحماس وتبن مواقف وتصرفات يريد الطرف الآخر أن تقوم بالتعبير عنها فأنت لن تستطيع أن تصل لشخص لأمر ما لم تكن متحمسًا أصلًا لهذا الأمر الذي تريده فعندما تكون متحمسًا ويعرف مَن أمامك بحماسك فإنّه سوف يريد هذا الأمر ويرغبه فالحماس مُعدٍ.

- عليك أن تصبر على الآراء والأفكار التي ترى في قرارة نفسك أنها غير متفقة معك فإن من أسرار الشخصية الجذابة الإصغاء الواعي المشوب بالتقدير والعطف لآراء الآخرين وتقبل الآخرين ودعهم يتمتعون بالاسترخاء عندما يعرضون وجهات نظرهم وأن يكونوا في مأمن من نقد الآخرين لهم.

- لابدّ لك من المرح والإشراق والتفاؤل فلهذا يحبك الآخرون ويلجأون إليك ويحبون صحبتك.

- كن ذا مظهر لائق فالمنظهر اللائق يكسبك احترام النفس والإحساس بالثقة والاطمئنان، فالرجل الذي تشيع الفوضى في هندامه لابدّ أن تشيع الفوضى في تفكيره كذلك.

- لا تكن تقليديًا عند الثناء والمجاملة.

السر الخامس: إنشاء الانطباع الأولى الجيد لدى الآخرين

إن أوّل كلمات تنطق بها أو مواقف تتخذها في البداية إنما تشكل النغمة الأساسية للموقف بصورة مطلقة، ويكون من الصعب بمكان أن تدفع من أخذ عنك انطباعًا سيئًا من البداية إلى تغيير ذلك عنك

ولذا لابدّ من:

- البدء بنغمة أساسها المودة وبالتبعية سيصبح اللقاء ودًا ودافئًا.

- سوف يتقبلك الطرف الآخر حسب تقييمك لنفسك، فإذا كنت ترى نفسك فاشلًا فهذا يعني أن تطالب الآخرين بأن يعتبروك فاشلًا ويتعاملوا معك على هذا الأساس.

- مَكن الآخر من أن يعرف أنه قد ترك في نفسك انطباعًا جيدًا عنه.

- يحكم الآخرون عليك من خلال آرائك في كل الأشياء مثل عملك ومؤسستك وآرائك في رئيسك وزملائك ورجالك.. وليس من خلال رأيك في نفسك فقط.

- كن إيجابيًا وحول المقابلة إلى جو إيجابي يكن الانطباع إيجابيًا ولا تفعل العكس.

- إذا كنت تريد الإجابة عن أسئلة ما بـ «نعم» فلماذا تسأل أسئلة الإجابة عنها بـ «لا».

- لا توجه أسئلة تعني ضمنًا أنك تتوقع متاعب أو تسعى إليها.

- كن بشوشًا ودودًا.

السر السادس: الود الفوري والصداقة السريعة

هل سمعت عن الودّ الفوري وتكوين الصداقات من أوّل لحظة، ذلك هو السحر الخاصّ القادر على إفشاء شعور بالمودة في الآخرين بسرعة وبالتالي يقربك من هدفك ولذلك عليك بـ:

- عدم الخشية أو الخوف من أن يقوم الطرف الآخر بصدك، قم ولا تخف وخذ المبادرة.

- تذكر دائمًا أن معظم الناس تواقون إلى الودّ والصداقة مثلك تمامًا.

- لا تقم بامتهان نفسك من أجل استثارة مشاعر الودّ في نفوس الآخرين أو أن تبدو وكأنك تسعى أن تكون جذابًا ولطيفًا.

- حافظ دائمًا على شيئين مهمين: الهدوء والإبتسامة. والإبتسامة الخالصة الطيبة المريحة الصادرة من أعماقك، والناس يستطيعون أن يميزوا ما بين الإبتسامة الحقيقية الخالصة وبين المزيفة، فإن وجدوا الأولى دفعهم هذا إلى الإحساس بالودّ والمودّة.

السر السابع: انتقاء الكلمات الجيّدة

إن نجاحك في الوصول إلى القوة والثقة مع الناس غالبًا ما يعتمد على ما تملكه من مقدرة على التحدث واختيار الكلمات المناسبة، فكلما كان اختيارك جيدًا للكلمات استطعت أن تصل إلى كيمياء الشخصية التي أمامك وببساطة.

- إذا كان حديثك مع شخص ما لأوّل مرة ابدأ بكلمات تبعث على الدفء عن طريق الأسئلة البسيطة أو الملاحظات الواضحة مثل الاسم، الحالة الإجتماعية، العمل، الأحوال الجوّية، الهوايات المفضلة، أهم كتاب غير من حياته، أفضل شخصية تأثر بها، اللون المفضّل، الطعام الذي يتمنى دائمًا أن يأكله وستجد من هذا الحديث البسيط أن هناك حديثًا ودّيًا بدأ مع هذا الشخص كتابًا مفتوحًا أمامك اقرأ فيه ما شئت فأنت تعرف من هو وماذا يحب وعليك أنت الباقي حتى تتآلف معه.

- لا تستخدم كلمة «أنا نفسي» أو «أنا شخصيًا» بل عليك بـ «أنت نفسك» للطرف الآخر.

- وجه الأسئلة التي تهم الآخرين: لماذا، أين، كيف؟.. كيف استطعت أن تنجح في هذا؟ ماذا تقول عندئذ؟.. إلى غير ذلك من الأسئلة التي تكسبك سمعة أنك واحد من أمتع المتحدثين.

- تحدث عن نفسك عندما يدعوك الطرف الآخر لذلك ولا تفرض نفسك وحديثك عليه.

سر الثامن: جذب الآخرين نحو وجهة نظرك

الوضع الطبيعي أنك عندما تصادف رأيًا معارضًا لوجهة نظرك هي أن تناقش وتجادل، وبالتالي تتمنى أن تتغلّب عليه بطريقة أو بأخرى، المهم أن يقتنع، كما أنه من الطبيعي أيضًا أن تأخذ الأمر بمثابة تهديد وصفعة موجهة لذاتك، وعليك أن تقوم بالرد بما ينال من ذاتك ويتملكك الانفعال، والمهم هنا هو الفوز حتى ولو بالقوة أو بتكسير عظام الطرف الآخر، لا، لن تملك الناس عند ذلك وإنما سيسحقونك تحت أقدامهم، ولذا لابدّ من:

- الاستماع والإصغاء الجيد لما يعرض الطرف الآخر لوجهة نظره ولا تقاطعه أثناء عرضه، وأعد عليه بعض النقاط التي قام بعرضها، وإذا انتهى اسأله عما إذا كان هناك ما يحب أن يضيفه، اجعله يشعر تمامًا بأنّك مهتم بوجهة نظره تمامًا.

- لا تتسرّع بقول كلمة «لا» بل خذ لحظة للتفكير وأشعره بذلك حتى تعطي لديه انطباعًا بأنك فكرت ولم تتسرّع، ولا تزد من مدة التفكير فيظن أنك تتهرب أو حدث نوع من الارتباك النسبي لما قاله.

- ادرس كل النقاط التي يعرضها الآخر وستجد بها بعض نقاط

تلتقي بها معه، اعترف بها وسلم بصحتها وليس من المفيد أن تعارضه في كل النقاط التي تحمل وجهة نظره، وعندما ترىٰ أن جميع نقاطه ووجهة نظره غير صحيحة لديك وافقه علىٰ بعض النقاط البسيطة وغير المهمّة وعندها سيصبح لديه ميل أكثر للتسليم بوجهة نظرك.

– عندما تبدأ في عرض وجهة نظرك كن هادئًا ولا تنفعل ولا تهدد ولا تلوح بإستخدام القوة.

– إذا قمت بتغيير وجهة نظر الطرف الآخر دعه يحفظ ماء وجهه ولا تحرجه وإلا فلن يخرج عن نطاق وجهة نظره السابقة، وافترض أمامه أنك لو كنت مكانه لتبنيت وجهة نظره في ظل ما كان متوافرا من معلومات وحاول دائمًا تجد مبررًا لوجهة نظره أو لخطئه إن كان مخطئًا.

السر التاسع: مدح الآخرين والثناء عليهم

عليك أن تعرف أن المدح والثناء لهما مفعول السحر في النفس البشرية، فالجميع يستجيب لهما ويسعد بهما وتهيم روحه في السماء من فرط الرضا والانبساط، كل هذا يتم وبكلمات بسيطة.

– اجعل مدحك صادقًا وخص من تمدحه به ولا تداهنه أو تتملقه.

– عبر عن مدحك بوضوح ولا تتردد ولا تفترض أنه يعرف أنك تمدحه.

– إذا كانت مجموعة من الأفراد ليكن مدحك لهم فردًا وبأسمائهم وليس بالجملة «شكرًا لكم جميعًا».

– انظر إلىٰ من تمدحه وتطلع إلىٰ عينيه.

– ابحث عن عمد عن الأشياء التي يمكن أن تمدح عليها الغير.

- صب مدحك على الشيء الذي قام به الشخص وليس الشخص ذاته، فالأوّل يمكنك من الحصول على مزيد من النتائج، والأخير يشعر من تمدحه بالمجاملة والإحراج والزهو.

السر العاشر: العزف على أوتار القلوب

لن تستطيع أن تعزف لحنًا مميزًا يدخل إلى قلوب من تريد إلا إذا أجدت هذا العزف وخرج من قلبك أنت أولًا وهذا العزف بدايته ليست لدى الطرف الآخر وإنما لديك، فأنت لن تستطيع أن تفهم أي شخص ما لم تكن راغبًا في الإنصات إليه بعناية وتعاطف وصبر.

وهذا الإنصات يجعلك عازفًا ماهرًا بحق، لماذا؟

لأنّك بإنصاتك الصبور العطوف إليه إنما تقول له: إنك جدير بالإنصات لك وتستحق ذلك، هنا أنت تزيد من درجة اعتزازه بنفسه وهذا هو بداية العزف على وتر قلبه بكل خلجاته وسكنات جسده، وعلى العكس تمامًا إن فعلت ذلك ولم تنصت له بكفاءة وبكل حواسك كان عزفك شاذًا ناشزًا عن كل معايير اللياقة واللباقة وجاء أثرك عكسيًا.

وحتى يتسنى إجادة هذا العزف لابدّ من:

- النظر إلى وجه الشخص الذي يتحدث والتركيز جيدًا فيه بغير بلاهة أو برود في الوجه وملامحه.

- أظهر من الحركات الجسدية ما يعبر عن متابعتك الجادة لما يقول مثل: قول نعم أو إيماءة برأسك أو رد تفهم وتعي هذا تمامًا.

- أطلق بعض الأسئلة الإيضاحية حول الموضوع فهذا يشجع

المتحدّث على الاستمرار ويعطيه الانطباع بأنك معه بكل حواسك، شريطة أن يكون السؤال منطقيًا وفي موقعه.

- لا تقاطع، لا تقاطع، لا تقاطع.
- لا تخرج عن موضوع الحديث في موضوعات متشعبة من جانبك.
- انتق من الكلمات التي قالها المناسب ورددها مرة أخرى بالتأكيد على كلامه.
- قاوم كل ما يشتت ذهنك ويصرفك عن المتحدث حتى وإن كان حديثه مملًا ركز على المحتوى ولا تلتفت لأخطائه.





تكيف مع الضغوط الحياتية

1 - لا تستغرق في الهموم.. خذ موقفًا:

بعض الناس ضحايا أنفسهم. إنّهم دائمو القلق والإنشغال، وإذا لم يكن هناك مشكلة، بحثوا عن شيء يشغلهم ويغرقون في الهموم. هؤلاء يجب أن يتوقفوا عن الإنشغال بلا داعٍ ويبدؤوا العمل. من الطبيعي أن تهتم لكن الإسراف في الهم والإنشغال لن يحل مشاكلك، إذا كنت تستطيع حل مشكلة فلا تتردد، وإذا لم تستطع فلا تَدُرَّ حولها، وتشكو همك بلا طائل.

2 - رتب نفسك.. ضع أولويات:

لكل إنسان طاقة معيّنة للتعامل مع الضغوط والصراعات والإحباطات مع الحفاظ على التوازن في حدود السيطرة، ومَنْ يتجاوز حدود هذه الطاقة يعرض نفسه للبلى والتمزق السريع. إذا تعرضت لضغوط متعدّدة في وقت ما شعرت بأنّ الأمور خرجت عن السيطرة فلا تستسلم ورتب نفسك.. ضع أولوياتك الأهم فالمهم، وسجلها ثمّ تعامل معها بالترتيب، وفي كل مرّة تنهى عملًا اشطبه من القائمة.. وهكذا سوف تستعيد السيطرة وتشعر بالرضا والإطمئنان والتطوّر وتشفى من الإحساس بوطأة الضغوط. عند وضع الأولويات لا تنس احتياجاتك الشخصية وأهدافك، وكن على رأس القائمة ثمّ يلي ذلك الآخرون في الأسرة والعمل والمجتمع حسب ترتيبك الخاص ومدى أهميتهم. لا تضيع وقتك في أمور لا أهمية لها، واحفظ طاقتك للأمور الهامة فقط.

3 - اعتدل.. اعتدل.. كل شيء بعدل:

التوتر الخلاق يصاحب الإنجازات الكبرىٰ، والرغبة في النجاح ضرورية للتغلب علىٰ معوقات الحياة. ليكن هدفنا أن نتعايش مع ضغوط الحياة وتحدياتها بما يشبعنا ويرضينا دون أن تحطمنا أو تدمرنا، وهذا لن يتحقّق إلا بالإعتدال في حياتنا والوصول إلىٰ التوازن بين الراحة والعمل، بدون أن نتكاسل أو نحترق في العمل. لا تنس احتياجاتك الشخصية واعدل معها «روِّحوا القلوب ساعة». لا تتوقع أن يتعامل جسمك مع مستوىٰ النشاط المرتفع ويقاوم الأمراض في نفس الوقت إلا إذا أعطيته حقه من الراحة، وقبل ذلك لا تتجاوز حدوده.

4 - استمتع بالأشياء الصغيرة في حياتك:

النجاحات الكبيرة في الحياة قليلة وبعيدة غالبًا، فلماذا نظل في حالة طوارئ بانتظار هذا القلق البعيد؟.. هناك أشياء بسيطة وصغيرة في حياتنا تستحق أن تشعر معها بالفوز والرضا والسعادة ولكن غالبًا ما نتجاهلها لأنّنا مشغولون بالأشياء الكبيرة بعيدة المنال، وقد ننتبه لها فجأة إذا شعرنا بأنّها ستضيع منّا، وقد يحدث ذلك بعد فوات الأوان.

5 - لا تغال في نقدك.. اعدل مع نفسك والآخرين:

أيًّا كان النقد موجهًا لنفسك أو الآخرين خذ الأمور ببساطة ولا تغضب. لا تلم نفسك كثيرًا.

إن «نقد الذات» فضيلة لكن إذا تجاوز الحد أصبح نوعًا من عقاب الذات.. وهذا يقلل من الشعور بتقدير واحترام الذات. لذا تجنب المغالاة وتوقع أن لا تنجح في تحقيق كلُّ ما تريد حتىٰ لا تحبط وتشعر بالذنب والعار إذا فشلت.

ومثلما تعامل نفسك (بعدل ورحمة عامل الآخرين أيضًا. لا تغال في توجيه النقد للآخرين عندما يفشلون في تحقيق ما ترجوه منهم، وتشعر بالخيبة والغضب والإحباط.. لأنّك قد تكون متوقعًا ما هو أكثر من قدراتهم وإمكانياتهم (لا أحد كامل.. الكمال لله وحده).

6 - لا تلعب دور البطل.. لا تحاول أن تكون «سوبرمان»:

نحن بشر، ولكل منّا حدود.. هذه الحقيقة لا يجب أن تغيب عن أذهاننا. وحتى لا تقع ضحية لضغوط العمل لا تحمل نفسك فوق طاقتها وتلعب دور البطل، لا تحاول أن تفعل كل شيء لكل الناس وتلبي كل ما يطلب منك دون تفكير، تجنب الوعود الكثيرة والإلتزامات الكثيرة والمواعيد المتلاحقة. قرر ما يمكنك عمله حسب أهميته لك وحدد الوقت المطلوب لأنشطتك في العمل، ولا تحاول أن تتجاوزها حتى لا تضطرب.

قل «لا» عندما يطلب منك شيء فوق طاقتك.

7 - خذ راحة.. وعد أكثر لياقة:

فكِّر في نفسك كشخص متوازن يستطيع أداء الأعمال الشاقة كما يستطيع أن ينعم بالراحة والاسترخاء أيضًا. لا تتفاخر بأنّك تعمل كثيرًا ولا تحتاج للراحة.. فهذه مصيبة وكارثة محدقة بك وحتمًا سوف تنهار. المسألة مجرّد وقت «الراحة ترياق فعال للضغوط الجسمية والنفسية».

8 - الزمن يداوي الجروح.. فتعلم الصبر:

نحن معرضون لأحداث الحياة المؤلمة.. وأحيانًا يبدو أنّ الكرب لن ينتهي أبدًا. لكن الحقيقة التي لاشكّ فيها أن لكل شيء نهاية وإذا لم يعالج الزمن كل الجروح، فعلى الأقل سوف يساعد على التئامها، ومع الوقت

سوف تتحوّل الآلام إلى ذكرى بلا مشاعر ملتهبة، ولا تنس أنّ المعدن الطيب تصهره المحن.

9 - تحدّث مع الآخرين.. شاورهم في الأمر:

الإنسان كائن إجتماعي، ولا أحد يستطيع أن يعيش وحده في هذا العالم. كل منّا في حاجة للآخرين، ولا يحتاج الأمر سوى أن تمتد أيدينا وقلوبنا. إذا ساءت الظروف وتكالبت عليك الأوجاع، تحدث إلى الآخرين ممن تثق فيهم وتعرف أنّهم لن يستخدموا ما تبوح به ضدك أو يأخذوا دور القاضي الصارم.. تحدث إلى زوجتك، والديك، صديقك الحميم.

10 - تجنب تعاطي الأدوية بلا داع طبي.. لا تهرب:

في عالمنا المعاصر انتشر إستخدام المهدئات والمسكنات والمنومات دون إستشارة الطبيب علاوة على التدخين بشراهة.. للتخفيف من حدة التوتر الذي أصبح سمة غالبة في هذا العالم لكن ذلك ليس هو الحل بالقطع بل مشكلة جديدة تضاف إلى مشاكلنا وتحول ضغوط الحياة الطبيعية إلى حالة مرضية ضارة. إنّه وسيلة هروب غير صحية على الإطلاق.

11 - حسِّن مهارتك في العمل:

أخطر ضغوط الحياة التي تواجهنا هي تحديات العمل وتطوّراته المتلاحقة وجو المنافسة وما يصاحبه من مشاكل العلاقات الإنسانية. لن يجدي أن تأخذ موقفًا دافعيًّا للحفاظ على مكانك وسط جو المنافسة الحامي بنفس الإمكانيات والمهارات والمعلومات القديمة. الحل الأنسب هو تطوير معلوماتك التقنية وزيادة خبراتك العملية وإكتساب مهارات

جديدة، خاصة تلك المتعلّقة بالعلاقات الإنسانية في العمل، فلا أحد يعمل وحده بل نحن أعضاء في فريق العمل. وفريقنا أحد فرق العمل بالمؤسسة.

12 - إستخدم طريقة «غرفة انعدام الضغط».. لا تخلط المسائل:

لكل مكان ضغوطه وصراعاته وإحباطاته، فلا تخلطها معًا أينما ذهبت. اترك مشاكل الأسرة في البيت ومشاكل العمل في موقع العمل، وإلا فسوف تكون المشاكل مضاعفة ولن تعرف من أين يبدأ الحل.. إلا بعد فصلها.

13 - انظر إلى الجانب الإيجابي للأمور.. لا تقع ضحية التفكير السلبي:

الإدراك يلعب دورًا هامًّا في تسوية ضغوط العمل، واتّجاهك النفسي نحو هذه الضغوط يحدد – بقدر كبير – تأثيرها عليك، هناك مَنْ يمرض ويسقط ضحية لضغوط العمل، وهناك مَنْ يزداد قوة وصحة ويصبح أكثر نضجًا وحكمة.. الفارق بينهما هو أن الأوّل لا يرىٰ الجانب السلبي، والثاني يركّز علىٰ الجانب الإيجابي لضغوط العمل.

14 - احتفظ بروح الدعابة تضيعها.. أنت في حاجة إليها:

الدعابة والضحك مخرج طبيعي من ضغوط الحياة الكثيرة وهي متاحة لمن يطلبها. لقد تأكّد أنّ الدعابة و(النكتة) لأوقات قليلة في اليوم لها تأثير رائع وقائي وشافٍ من الضغوط والصراعات والإحباطات، وعندما يضحك الناس أو يبتسمون يذهب التوتر والألم. ويسود جو من الراحة والتفاؤل ليس علىٰ مستوىٰ الأفراد بل الشعوب أيضًا. «التفاؤل» ينتقل للآخرين مثل العدوىٰ، فابتسم.. ابتسم.. ابتسم.. إنّ هذا سوف

يساعدك ويساعد الآخرين أيضًا.

وحده الإنسان يبتسم:

عزيزي القارئ، البعض منَّا نجده دائم البحث عما يحفز قلبه ومشاعره، ويزيد من دافعيته في الحياة، ولكل منّا طريقته وفلسفته في ذلك، فمنا مَنْ يحفز مشاعره بسماع الموسيقى، والآخر باقتناء القطع الأثرية، أو الاطلاع، أو شراء النفائس من متاع الحياة، وهناك مَنْ يبحث عن هذا التحفيز في علاقات غرامية مؤقتة، أو في التجوال حول العالم، أو في تقديم الخير هنا وهناك، لكن أيا كان سعيك قارئي الفاضل لتحقيق تلك الغاية، التي باتت كالسراب في حياة البعض فإنّها قريبة ويسيرة ولا تحتاج إلى أن تعرض حقيقتها ومفتاحها الأوّل الذي يفتح لك هذا الباب، وأرجو منك أن تستكمل القراءة قبل أن تحكم على هذا المفتاح بعدم جدواه.

فإن كنت تريد تحفيز قلبك، وتحفيز مشاعرك.. إن كنت تريد وتبغي الاتّجاه نحو الحياة فما عليك إلا أن تبتسم.

نعم، أن تبتسم.. قد يبدو الأمر الأوّل ليس ذا جدوى، ما عليك إلا أن تتابع القراءة، فقد تتغير مفاهيمك نحو هذا الفعل الإنساني الجميل.

أوّل ما يستوجب أن تعرفه هو أنّ الإبتسامة تخص الإنسان فقط، فكل المخلوقات الحية لا قدرة لديها على الإبتسام، إذن فهي من الأمور التي ميز الله بها هذا المخلوق (الإنسان).

فالإبتسامة والعقل من الأمور التي تميّز الإنسان عن سائر المخلوقات، فلنفكر معًا. لِمَ خص الله تعالى الإنسان بالقدرة على الإبتسام؟ ولِمَ قال فيها

سيد البشرية ﷺ «تبسمك في وجه أخيك صدقة»؟!

قارئي الفاضل، إنّ الإبتسامة انفعال إيجابي هادئ، يهدر من القلب في لحظات الصفو والرضا، في لحظات الحب والصدق، الإبتسامة عطاء، ورسالة واضحة فحواها «أنا إنسان عاقل أحمل قلبًا حانيًا، وقلبي يملؤه الإيمان والعطاء».

فإن كنت عبوسًا، ويفر منك القريب قبل البعيد فعليك بإتّخاذ هذه التقنية.. كرر في حديثك الداخلي مع ذاتك كلمات تلك الرسالة، كررها لمدة لا تقل عن «٢١ يومًا»، ولكن انتبه فلهذه التقنية شروط، وهي:

١- أن تعقد نية العطاء أوّلًا، وأقصد بذلك عطاء خير.

٢- أن تتفكر في فحوىٰ الرسالة، وتستشعر كلماتها، وتدرك معانيها بقلبك لا بعقلك.

٣- كررها بتأن، فلا تمارس هذه التقنية كما تمارس بقية برامجك اليومية، أي لا تعدو ولا تتسارع في تكرارها.

٤- كرِّرها في ساعات صباحك الأولىٰ، وأثناء النهار قبيل نومك بنصف ساعة.

٥- خص أهلك بها أوّلًا فالأقربون أولىٰ بالمعروف.

٦- قص أثرها بكتابة النتائج في مفكرتك الخاصة.

٧- علمها لأصدقائك، فبالعطاء ترتقي.

٨- لا تبخل بها أبدًا وإن كان الطرف الآخر عبوسًا قمطريرا.

فإنّك إن التزمت الشروط بدقة وإدراك وتعهدت تدريب نفسك عليها، ووطنتها في ثنايا قلبك فإنك ستجني التالي:

١- من الصفات الجاذبة في الإنسان هي الإبتسامة، لأنّها تخلق

الارتياح في نفوس الآخرين، والارتياح مطلب كل البشر.

٢- الإبتسامة تحفز هرمونات الإسترخاء في الجسم.

٣- الإبتسامة لمدة دقيقة تسكن الآلام الجسدية في حين تحتاج العقاقير الكيميائية لخمس وأربعين دقيقة لتحدث ذات الأثر.

٤- الإبتسامة الشفافة الصادقة تجبر انكسار القلوب وكشف جراحات الأيّام.

٥- الإبتسامة تجذب الرضا والحب والأمان.

٦- الإبتسامة الحانية تقنع الآخرين بأفكارك وتثبت صدق مشاعرك.

٧- الإبتسامة المتسامحة تذيب الخلافات وتقرب المسافات.

٨- الإبتسامة الراضية تجلب رضا الله تعالى.

عزيزي القارئ، أظنك انتبهت أنّ الإبتسامة لها أنواع كما أسلفت، نعم فالإبتسامة حياة متكاملة، فيها الكثير من المعاني، وهناك مَنْ يعرف كيف يميِّز المشاعر المخبوءة وراء الإبتسامة.

فإن كنت تريد الإبحار في غور حياة الإبتسام وتتعرف على معانيها ما عليك أن تربط الإبتسامة بنظرة العين، فالعين وبريقها وعمقها وصفاؤها تعكس معنى الإبتسامة، وهناك نوع عميق جدًّا من أنواع الإبتسام، وهو ابتسام العين فقط دون الشفتين، وهي تعتبر أعمق الأنواع وأرقاها، وهي من المؤشرات التي لا يلحظها إلا أصحاب القلوب النقية، وهي لا تصل إلا لمثلها من القلوب.

عزيزي القارئ، ما ذكرته من نتائج يقتصر فقط على ما تستطيع أن تلحظه من تأثير الإبتسامة على الآخرين، أمّا تأثيرها عليك، وأقصد بذلك تأثيرها المعنوي عليك، فهو أكثر مما تستطيع أن تحويه هذه الأسطر،

فالإبتسامة فلسفة العقلاء، وهي سلوك الأسوياء، ومنهج الناجحين والصالحين، فلا خير في عقل يسوده العبوس والتسلط والتشنج الفكري، ولا خير في مسلك فظ غليظ، ولا خير في نجاح لا يصل لقلوب الآخرين ولا ينتفع منه صاحبه، فالإبتسامة في كل الحالات هذه إنما هي إنعكاس لإدراك الإنسان العاقل يتفرده بهذا الإنفعال من بين سائر المخلوقات.

ولعزيزتي القارئة أقول، أثبتت الدراسات النفسية بعد سنوات من البحث في مجال علاقة المرأة بالرجل، أنّ أكثر النساء يعتقدن خطأ أنّ الرجل تأسره المرأة الممشوقة القوام أو التي تتفنن في خطوط الماكياج وتعريجاتها، وتعتقد خطأ أنّ الميوعة وإستخدام الدهاء هما من وسائل أسر قلب الرجل، فالحقيقة العلمية أثبتت أن أغلب الرجال تأسرهم المرأة البشوشة المرحة، ذات الروح المتسامحة. الواثقة من نفسها لا المثالية المتغطرسة، وإن كنتِ عزيزتي في شك من هذا فاسألي أقرباءك من الرجال، فأنا على يقين أنّ المرأة النكدية أو التي حاربت الإبتسام ينفر الرجل منها نفورًا، ويتجنب قربها، ويضيق صدره من رؤيتها، وأكثر النساء بقاء في قلب الرجل، هي المرأة ذات الإبتسامة الصادقة، والروح الصافية، كما أنّ الإبتسامة مع الأبناء لها مفعول مهدئ، وتنمي شخصياتهم، وتجعلهم واثقين من أنفسهم، وتشعرهم بالإكتفاء العاطفي الذي يجنبهم الصدامات العاطفية وآثارها المدمرة.

فقد أجمعت الدراسات المختصة في بحث أسباب إدمان الشباب والشابات، أن من أهم الأسباب الداعية لدفعهم لهوة الضياع هو الفقر العاطفي، والتصلب في معاملتهم من قبل والديهم، وهم أكثر حسّاسية واستشعارا لأهمية تلك الإبتسامة الحانية، ويبحثون عنها ويطلبونها

بإصرار، وإن أخفقوا في إيجادها يوغلون في الضياع.

وأخيرًا، الجنة هي مكان الرضا والإبتسام والحب والأمان وفي ذلك فليتفكر المستبصرون، وهي إشارة لمن تكفيه الإشارة.

كيف تتخلص من التوتر؟

تسهم الضغوط التي يتعرّض لها الإنسان يوميًا في عمله وفي حياته بشكل عام، في إضعاف نظامه المناعي وتسريع ظهور علامات الشيخوخة. لهذا، لابدّ من اتّخاذ الإجراءات المناسبة التي تبدد التوتر وتحدّ من تأثيره السلبي في الصحة.

تعتبر السيطرة على التوتر إجراء رئيسيًا للاستمتاع بحياة هادئة مليئة بالحيوية والنشاط وخالية من الأمراض، وهذا يعني العمل على حماية النظام المناعي وتعزيزه وتقويته من خلال اتباع الخطوات التالية:

- **ممارسة أي نشاط بدني:**

من المعروف أنّ الرياضة، أيًا كان نوعها، تقوي نظام المناعة وتحفز عملية إفراز مادة الأندورفين التي تخفف من الشعور بالألم، وتعزز القدرة على التركيز. كما تساعد هذه المادة على تخفيض مستويات الكوليسترول وتعمل على رفع المعنويات. لذا، فإنّ ممارسة الرياضة كالمشي أو السباحة أو الجري أو ركوب الدراجة الهوائية، من شأنها أن تساعد على الحدّ من التوتر. كذلك تعتبر رياضة اليوغا من أهم الوسائل للقضاء على التوتر واستعادة صفاء الذهن والنشاط والحيوية.

- **تناول الأطعمة الصحية والغنية بالفيتامينات:**

يساعد النظام الغذائي المتوازن على التمتع بصحة جيِّدة، وتقوية نظام المناعة. فبعض المأكولات والفيتامينات، مثل مضادات الأكسدة

والـ«أوميغا/ ٣» والأحماض الدهنية، تضع حدًّا للإصابة ببعض الأمراض، مثل: (الإكتئاب والسرطان والسكري). من هنا ضرورة الإنتباه جيِّدًا إلى نوعية الطعام الذي يتم تناوله.

- الضحك أفضل علاج:

يسهم الضحك في الحد من إفرازات هورمون التوتر، مثل:«الكورتيزول» وتقوية جهاز المناعة من خلال زيادة عملية إنتاج الخلايا الحيوية التي تمد الجسم بالقدرة على محاربة الهجومات الفيروسية وتجديد الخلايا التالفة. لهذا يشدد أطباء النفس على ضرورة القيام بالأنشطة التي تشعر الإنسان بالراحة وتحثه على الضحك.

- النوم ٧ ساعات متواصلة ليلًا:

يساعد النوم العميق على التخلّص من التوتر، كما أنّه يقوِّي جهاز المناعة ويقي من الأمراض. النوم مفيد جدًّا للجسم وللصحة العامة، ففي خلال هذه الفترة تتم عملية تجديد خلايا الجسم كافة.

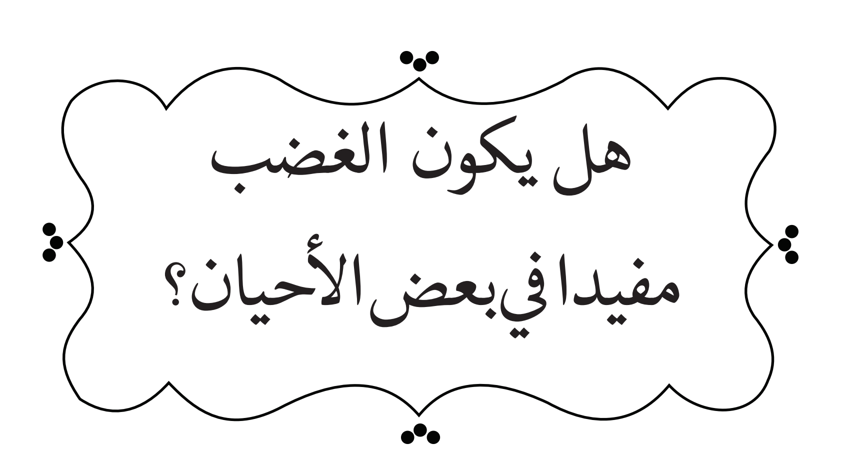
- شرب الشاي الأخضر:

يحتوي الشاي الأخضر على أحماض أمينية مفيدة تساعد على تقوية جهاز المناعة وبالتالي مكافحة الجراثيم والإلتهابات، وعلى الإسترخاء والشعور بالراحة.

- جلسات التدليك:

يعد التدليك إحدى الوسائل المفيدة التي تساعد الإنسان على التخلّص من التشنجات العضلية التي يسببها التوتر، كما أنّها تسهم في تنشيط الدورة الدموية، وتمد الجسم بالطاقة.




هل يكون الغضب
مفيدا في بعض الأحيان؟

كلنا نعيش حالات من الغضب، فحياتنا اليومية لا تخلو من مواقف يعجز أمامها الإنسان عن تمالك أعصابه. مع ذلك، فإن أنواع الغضب ودرجاته تختلف من شخص إلى آخر. فماذا يقول علم النفس عن إحساس الغضب؟ وكيف يصنفه؟

اكتشفت عندما وصلت إلى باب بيتك، أنّك نسيت مفاتيحك في المكتب. فوجئت بصديقك يعتذر عن عدم الحضور بعد أن كنت قد وصلت إلى المكان المتفق عليه. أقدم طفلك الصغير على كسر مزهريتك الأثرية الثمينة. كلنا معرضون يوميًا للكثير من المواقف التي تثير بداخلنا مشاعر سلبية وعلى رأسها الشعور بالغضب. فمن منا لم يعرف إحساس الغضب؟

يقول المتخصّص النفسي الفرنسي (ستيفان روسينيك): «إنّ الغضب هو قبل كل شيء إحساس لحظي وثانوي». كيف ذلك؟ إنّه إحساس ينتج عن أحاسيس أخرى، مثل الخوف أو الحزن. ومع ذلك، فإنّ الغضب يختلف تمامًا عن الحزن. فالغضب هو رد فعل على إحباط أو خيبة أمل أو صدمة، وهو إحساس غير معقد يعبر ببساطة عن عدم الرضا. والغضب أيضًا شعور يمكنك أن تشعر به تجاه نفسك، كما يمكن أن تشعري به تجاه الآخرين. وتختلف درجات الغضب حسب درجة الخذلان والإحباط التي نتعرض لها، فهي تتفاوت من مجرّد عدم الرضا والتبرم إلى الهيجان والثورة العارمة والغضب الجم، مرورًا بالحنق والتوتر والانزعاج. ولا ننسى أن ما يحدد درجة الغضب هو مدى درجة العنف الذي تعرض له الغاضب. فالحنق مثلًا، ينتج عن إحساس المرء بأنّه عاجز من مجاراة

الموقف الذي وجد نفسه فيه، بينما الهيجان يحدث في الحالات التي يشعر فيها الفرد بأن ظلمًا كبيرًا لحق به.

النساء يغضبن أكثر؟

بالنسبة إلى المتخصص النفسي وأستاذ علم النفس (ستيفان روسينيك): «ليس هناك أي فرق بين المرأة والرجل على مستوى الأحاسيس والمشاعر والانفعالات، الفرق يحدث فقط في حالة حدوث تغيّرات هورمونية (بلوغ سن انقطاع الطمث، الحمل...) والدليل على ذلك، هو أنّه لدى الأطفال الرضع، لا نلاحظ أي فرق بين الأنثى والذكر على مستوى انفعالاتهما، ما يعني أنّ الثقافة والتربية اللتين يتلقاهما كل من الرجل والمرأة، هما ما ينتجان أي إختلاف بين طريقة غضب المرأة وطريقة غضب الرجل. ما يختلف حقًا، هو طريقة تقبل المحيط لغضب المرأة. فهو لا يتقبلها بالطريقة نفسها التي يتقبل بها غضب الرجل، إنّه يتفهم غضب الرجل بطريقة أفضل، فحينما يصرخ الولد من الغضب، يقال إنّه ينفس عن شحنة بداخله. ولكن عندما تصرخ الفتاة يقال إنّها تصرخ لأنّها حزينة».

من أين يأتي الغضب؟

حاله حال جميع الانفعالات، إنّ الغضب هو رد فعل طبيعي من الجسم يحدثه للتكيف مع أحد المواقف الطارئة. وهذا الانفعال هو وسيلة يستعملها الفرد لكي يبيّن للمحيطين به أنّه مستعد للعراك. إنّه وسيلة لتمرير رسالة إلى الآخر، أليس صحيحًا أنّنا نخشى عندما نرى شخصًا غاضبًا أن يصدر عنا أي تصرّف قد يثيره أكثر، لا بل نتفادى الاقتراب منه نهائيًا.

من وجهة نظر علم النفس: «إنّ مصدر الغضب هو الإحباط، وقد ينتج أيضًا عن وضعية فقدان أو حرمان أو ظلم. إذن، فالغضب، قبل كل شيء، هو رد فعل بدائي الهدف منه مواجهة الخطر». هذا هو تفسير المتخصّص النفسي (ستيفان روسينيك) الذي يضيف: «لكن الغضب أيضًا هو وسيلة للتواصل تمكن الفرد مَن أن يعرف الآخرين ما يشعر به، وهو أيضًا إنذار لهم بما قد يحصل إن اقتربوا منه». من جهة أخرىٰ، لم تثبت أي دراسة علمية أنّ للغضب علاقة بالتكوين الجيني للإنسان، ما يعني أن اختلاف درجات الغضب من شخص إلىٰ آخر يمكن أن يعزىٰ إلىٰ التربية وليس إلىٰ أي سبب وراثي.

- **فائدة الغضب:**

شأنه شأن جميع الأحاسيس، يؤدِّي الغضب علىٰ المستوىٰ النفسي دورًا إخباريًا، فهو المخبر الذي يعلمنا بدرجة الرضا عما تحقق أو لم يتحقّق من احتياجاتنا. فعندما تتحقّق مطالبنا، فإن فرحة عارمة تجتاح الجسم والروح، والعكس صحيح. فعندما تواجهنا خيبات الأمل وتتلاحق الإحباطات، فإنّنا سرعان ما نشعر بالخوف والحزن، وبالتالي الغضب، وهنا يأتي الغضب، الذي يظهر دائمًا عندما يختل توازن أحد جوانب الحياة لدىٰ الفرد. ينتفض الجسم ويحاول خراج شحنة كبيرة من الطاقة لكي يتحرّر ويبيّن أنّه مستعد للمعركة. وهنا، تقول المتخصّصة النفسية (ستيفاني هاهوسو) صاحبة كتاب «كيف تتعامل مع انفعالاتك؟»: «لا يجب أن تنظر إلىٰ الغضب علىٰ أنّه شعور سلبي وضار، بل إنّ من الطبيعي والمناسب جدًّا أن نشعر بالغضب هو شعور مهم من حيث إنّ الضحية إذا لم تغضب وتعبر وتعاتب المعتدي علىٰ ما سببه لها من ظلم أو ألم، فإنّها

ستكتم المعاناة بداخلها لدرجة أنّها، أي الضحية، ستبدأ في معاتبة نفسها بدلًا من أن تعاتب الجاني». وتفسر (ستيفاني) أنّه: «في بعض الحالات يعتبر التعبير عن الغضب تعبيرًا عن احترام الذات، فالشخصية التي تعبر للآخر عن غضبها هي شخصية تحترم ذاتها».

- غضب جيِّد وغضب سيِّئ:

يقول المتخصّص (روسينيك): «إنّ الآباء مثلًا، عندما يعبرون بين الفينة والأخرىٰ عن غضبهم من أطفالهم بسبب حماقات ارتكبوها، يوصلون للأطفال معلومة مفادها: (لقد أغضبتني وهذا يعني أنّ الموقف أصبح خطيرًا ولا يحتمل). والأطفال يتأثرون جدًّا علىٰ المستوىٰ العاطفي عندما يرون الأب أو الأُم في هذه الحالة. لهذا فإنّهم سيتذكرون جيِّدًا هذه الغلطة التي جعلت الأب أو الأُم يستشيط غضبًا ولن يعيدوها ثانية. يكون غضب الوالدين مفيدًا بشرط واحد، هو ألا يكثرا من نوبات الغضب إزاء تصرُّفات أطفالهما الطائشة، لأنّ الطفل إن اعتادوا علىٰ غضب والديهم وصراخهم كل يوم، سيفقدون إهتمامهم برد فعل الوالدين، لأنّه سيصبح شيئًا عاديًا بالنسبة إليهم».

- الغضب السلبي:

من ذلك، فليس كلّ المتخصّصين يشجعون علىٰ إبداء الغضب، فمنهم من يدعو إلىٰ تحجيمه والسيطرة عليه، ويرىٰ أنّ أضرار قد تكون أكبر من فضائله، يقول (ديدي بلو)، مؤلِّف كتاب «عبر عن غضبك من دون أن تفقد السيطرة»: «إنّ الغضب هو تعبير هش ومؤلم ومدمر عن الضعف»، مبينًا أنّ: «الغضب يعبر عن رغبة في إثبات الذات لدىٰ بعض الأشخاص الذين لا يشعرون بأهمية ذواتهم».

- **تعلمي السيطرة:**

في الأوضاع الصعبة والمثيرة للأعصاب، غالبًا ما يترك الإنسان العنان لنفسه ليفجر مشاعره، لدرجة أنّه قد يفقد السيطرة أحيانًا. في حين أنّه يجب ألا يترك الإنسان انفعالاته تؤثر في توازنه الذهني والنفسي، بل الأصح هو أن يترك الفرد مسافة بينه وبين ما يغضبه، وأن يحاول أن يتمالك أعصابه للحظات. عندما تشعري بالغضب، حاول ألا تصل إلىٰ استنتاجات متسرعة من دون دليل، وألا تعمم، بل تعامل مع الوضع علىٰ أنّه وضع منفصل. وأخضع كل وضع لميزان العقل، من دون أن تخضع لأي مؤثرات خارجية. حاول أن تمارس رياضة اليوغا، فهي رياضة تعلم الإسترخاء وتهدئ الأعصاب. خصص لنفسك أوقاتًا لتجلس فيها مع نفسك وحدك في مكان هادئ، ذلك أنّ الصمت من حولك والتنفس العميق البطيء سيفيدانك كثيرًا، وستصبح ردود أفعالك أقل عنفًا وأكثر هدوءًا.

كن هادئ الأعصاب

- **يقول جوفر ددلي:**

في حال هبوب عاصفة عاتية أدت إلىٰ تحطيم السفينة، يكون قائدها شديد الاضطراب والقلق علىٰ حياة ركابه ومساعديه من الملاحين، وعلىٰ البضائع التي تحملها السفينة، وعلىٰ السفينة نفسها، وعلىٰ حياته الشخصية، ولكنه إذا كان ربانًا جديرًا بالمهمة التي يتولاها فإنه لا يفقد إتزانه في مثل هذا الموقف. ولا يمكن أن يتهم في مثل هذه الحالة بالبرود وعدم الإكتراث، فإن دماءه في الواقع تكون في ثورة كثورة العاصفة، ولكنه يبذل جهده ليكبح جماحها ويتمالك نفسه حتىٰ يستطيع أن يسيطر علىٰ الموقف الأليم.

وضبط العواطف يبدو كأنه عمل اختياري ولكنه في الواقع نتيجة تدريب وتمرين. وخير مثل يضرب لتوضيح هذه الحالة هو أداء الممثل الماهر لدور يقوم به، فإن مهارته في أداء دوره هي نتيجة تدريب مرهق طويل.

ويجب أن لا ننسى أن الإستجابة العاطفية هي عادات وهي صدى لما تعلمه الإنسان وما وصل إليه من نتائج تجاربه، ومعنى هذا أن ضبط العاطفة كذلك هو عادة يمكن أن يعتادها الإنسان. وهو ما نعتيه بضبط النفس. فالشخص الذي يضبط نفسه.. هو شخص قد تعوّد أن يتحكم في نفسه ويضبطها بالتدرب على السيطرة على عواطفه. وإليكم بعض الاقتراحات التي تفيد في هذا التدريب:

١- **لا تعتمد على قوة الإرادة:** تصبح قوة الإرادة عديمة الجدوى نسبيًا إذا لم يكن هناك ما يعززها.. وتكون بنوع خاص عديمة الأثر إذا كان الخيال أو الإدراك يعارضها. فإذا أنت عزمت أن تتغلب على صورة الغضب في حين يدور خيالك أو إدراكك حول التفكير في الانتقام فإن مجهودك في التغلب على صورة الغضب يبوء بالفشل.

وفي الحالة التي يتعارض فيها الخيال مع الإرادة يتغلب الخيال، ولهذا يجب أن يعمل هذان العاملان معًا وأن يسيرا في طريق واحد.. ومعنى هذا أن تتمثل صورة الإنسان الذي تود أن تكوّنه، الإنسان الذي تعجب بقوته في السيطرة على عواطفه والتحكم فيها، والذي تود أن تحذوا حذوه وتكون مثيله. ولتكن هذه الصورة دائمًا نصب عينيك وستجد أن ذلك سيحدث أثره في سلوكك.

٢- **حاول تجنب المواقف التي تثير العواطف:** إذا كنت تود أن تضبط نفسك، فخير ما تفعله أن تتحاشى المواقف التي تثير عواطفك وفي نفس

الوقت عليك أن تسعىٰ لبلوغ الفرص التي تعاونك علىٰ خلق السلوك الذي تريد تكوينه.. قال أحد الأدباء المشهورين:

«في العالم أشياء كانت موجودة قبل حوادث اليوم، وستظل موجودة بعد حوادث الغد، شروق الشمس الجميل، وغروبها الأخاذ، الأطفال وهم يلعبون، إبتسامة امرأة الجميلة، والصورة البديعة، والعمل الذي أحسن أداؤه، ويوم نقضيه في الخلاء، بين أحضان الطبيعة، فحذار أن تتقبل شيئًا قبيحًا، أو سيئًا، أو قاسيًا، أو سقيمًا بل عليك أن تسعىٰ إلىٰ ما هو جميل، وأن تعمل علىٰ تحسين كل ما هو مفرح ونافع ومفيد وسعيد ومثمر».

٣- **عليك بالرياضة التي تلائمك**: الفضل في هذه النصيحة يعود إلىٰ (وليام جيمس) العالم المشهور فهو يقول:

«حين يثور غضب الإنسان، فإن قبضة اليد تتجمع في شدة.. وصوته يعلو في خشونة، وأعصابه تتوتر، وجسمه يتصلب، فهو في هذه الحالة النفسية مستعد للعراك والنضال، كما يسري (الأدرينالين) في جسمه. وهذه هي حالة رجل الغابة حين يثور غضبه وتضطرب أعصابه. فيجب المبادرة إلىٰ إخماد حرارة هذه العاطفة بالبرود، تعمد أن تحول دون تجمع قبضة يدك، وحاول أن تمد أصابعك وتنشرها، وخفّض من نبرات صوتك حتىٰ تصل إلىٰ ما يقرب من الهمس، والجدل غير مستطاع من انخفاض الصوت بطبيعة الحال، وعجّل بالاسترخاء علىٰ مقعد، بل ارقد إذا استطعت، ومن العسير أن يجن جنون الإنسان ويثور وهو راقد».

٤- **نظّف صدرك مما يخنقك**: قال أحد الشبان: «إن بعض الأشياء التافهة التي ترتكب عمدًا – أو عفوًا – في نفسي شعورًا بغيضًا، يظل أيامًا حتىٰ أستطيع التغلب عليه»، مثل هذا الشاب لو أنه أفضىٰ إلىٰ صديق

عطوف بما في قلبه لسهل عليه القضاء على هذا الشعور البغيض المثير.

ويقول رجل مجرب: «من خير الطرق للتخلص من الضيق والقلق أن يأتي المرء بورقة يكتب عليها: إنني أشعر بالضيق.. لماذا؟ ثم يكتب سبب هذا الضيق، ويظل يسأل ويجيب، حتى يصل إلى السبب الحقيقي، وإذ ذاك يتولى العقل إيجاد حل للمشكلة في هدوء. فإذا تكررت هذه الطريقة فإن المرء يتعود على ضبط عواطفه».

٥- تحدث عن همومك: هذه طبيعة إنسانية ممتدة الجذور إلى أقدم العصور، وكم من إنسان يقول: «آه لو وجدت أحدًا أستطيع أن أُفْضي إليه بدخيلة نفسي».

فالتحدث من الطبائع العميقة في النفس البشرية، ولو وجد الإنسان صديقًا عطوفًا يحادث بنجية صدره، فإنه يزيح عن كاهله حملًا ثقيلًا، ويخفف من عاطفة كانت تتأجج في صدره.

لقد قال أحد الذين عالجوا ضبط النفس، واتبعوا مثل هذه الوسائل وأمثالها ما يلي:

«لقد كنت فريسة للعواطف الثائرة، أما الآن فقد تغيرت حالي، وتبدلت وجهة نظري للحياة، وأصبحت أرى الدنيا بعيون برّاقة مرحة، وأصبحت أكثر ثقة بنفسي، وأعظم راحة بال وهدوء نفس».

فإذا كان مثل هذا الرجل وغيره قد استطاعوا أن يكبحوا جماح عواطفهم وأن يضبطوا نفوسهم فإنك لا محالة تستطيع ذلك.

حلّ المشكلات في مواجهتها:

علماء النفس وأطباء الصحة النفسية ينصحون بأنّ أحسن الحلول للتخلّص من القلق ممّا يواجه الفرد من أمور ومشكلات وصعاب وجور،

إنّما يكون بمواجهة علمية وواقعية وبالسرعة الممكنة، وأن يحاول حلها قدر المستطاع ثمّ ينساها، فمن العبث أن يغرق الفرد في القلق لأمور لا تخضع لرقابته، أو لأخطاء اقترفها ولا يملك إصلاحها، أو أن إصلاحها لا يفيده ولا يأتي بنتيجة ترضيه، وذلك للآثار السيِّئة التي يتركها القلق في النفس والجسد دون أن تعود بالنفع عليه أو علىٰ أحد.

ولذا فخير ما يفعله الفرد حين يواجه الخطر هو أن يتصرّف حياله تصرّفه إزاء أية مشكلة من مشكلات التكيف والتلاؤم، من خلال التفكير فيها، ومحاولة إيجاد الحل المناسب لها، وهنا تكمن المشكلة، فبعض الأفراد عاجزون عن القيام بأي عمل في مثل هذه الحالات، نتيجة جهل أسرهم أو بعض المؤسّسات التربوية، بينما بعضهم الآخر بسبب تدريبهم من قبل الأسرة ودور الحضانة والمدرسة قادرون علىٰ مواجهة مثل هذه الحالات أو بعض منها، وبفضل تراكم هذه الخبرات باتوا قادرين علىٰ مواجهة المشكلات والتصرّف حيالها تصرفًا مناسبًا بكل هدوء لا يشوبه شائبة من أي هيجان أو غضب أو قلق.

يعتبر علماء النفس أنّ الإنسان يولد وهو مزود بقدرة كامنة علىٰ الإنفعال، ويتوقّف نمو الفرد انفعاليًا علىٰ التفاعل الذي يجري بين عمليات النضج والتعلّم، وأنّ الصفات الإنفعالية لفرد ما تتكون تدريجيًا خلال سنوات نموه، ومنذ بواكير الطفولة وحتىٰ ما بعد سنّ الرشد، ولا تحدث التغييرات في السلوك الانفعالي والمواقف الهيجانية بصورة مفاجئة، وأن بعض الإتجاهات الإنفعالية والنزعات الهيجانية تكون ألصق ببعض مراحل النمو منها بالبعض الآخر، رغم وجود فوارق فردية واسعة في هذا الصدد، مثلها في ذلك مثل الفروق الفردية الملحوظة في أشكال النمو الأخرىٰ.

حل الخلافات في 7 خطوات:

عندما تعترف بالخلافات وتحلها بالشكل السليم فإنّك تقلِّلها لأقصىٰ درجة، وتصل بالتفاهم المشترك إلىٰ الدرجة المُثلىٰ، وكذلك ستتخذ أكثر القرارات البناءة وتقلل المآسي والأزمات في حياتك. ولحل أي خلاف، من الضروري أن تتوافر الرغبة في ذلك لدىٰ الطرفين.. إنّ هدف الحل الثنائي الأمثل للخلافات هو إيجاد حل يرضي جميع الأطراف المعنية. عندما تحل الخلافات بإستخدام التواصل الأمثل توضع مصلحة جميع الأطراف المعنية في الإعتبار، ويتم التفاوض للتوصل لأفضل الحلول، ولكن في الحياة الواقعية أحيانًا لا تسفر المفاوضات عن أي اتفاق، فقبل بدء المفاوضات من مصلحتك أن تحدّد خطة الطوارئ الخاصة بك؛ لتلجأ إليها في حالة الفشل في التوصل إلىٰ اتفاق وسوف يزيد هذا من قوتك ونفوذك، ويصل بها إلىٰ أقصىٰ حد.

عندما تبدأ المناقشات يجب أن تشترك الأطراف المعنية مباشرة في الخلاف فقط في البحث عن حل له. وفي أثناء تلك المناقشات نجد أنّ لإبداء الإحترام لتقدير الذات الخاص بالآخرين أهمية كبرىٰ. ركِّز تمامًا علىٰ الموضوع، واستمع وأنت تفكِّر بالطريقة المُثلىٰ، وحدّد أفضل تاريخ للمتابعة.

يمكن استخدام المنهج التالي الذي يتكوّن من سبع خطوات:

- **الخطوة الأولى:** حدِّد الخلاف بشكل واضح:

يجب ألا يستغرق هذا أكثر من ٢٠ بالمائة من وقتك.

- **الخطوة الثانية:** حدّد الغاية الأساسية من الحل:

لماذا أحتاج إلىٰ حل؟ لماذا يحتاج الطرف الآخر إلىٰ حل؟

- **الخطوة الثالثة:** حدّد كل المعلومات التي تحتاجها:

حدّد سبب الخلاف والاحتياجات والإهتمامات والمخاوف الأساسية، والأرضية المشتركة لكل الأطراف المعنية. ربّما تحتاج لجمع بعض المعلومات الإضافية.

- **الخطوة الرابعة:** تعاون مع الخصم من أجل إيجاد الخيارات الممكنة فكرة بارعة. لا تحكم علىٰ الحلول في هذه المرحلة:

- **الخطوة الخامسة:** قيِّم الخيارات المتاحة علىٰ ضوء المعلومات التي جمعتها.

ادرس مدىٰ عدالة وعملية كل خيار.

ادرس كذلك المزايا والعيوب، وقيّم النتائج بالنسبة لكل الأطراف المعنية.

- **الخطوة السادسة:** تفاوض وقرّر وصدِّق علىٰ ونفِّذ أفضل الحلول:

ما الذي يمكن أن يمنحوه لي؟ ما الذي يمكنني/ يمكننا أن نمنحه لهم؟ ما أسهل ما يمكنني تقديمه؟ ما أكثر ما يمثل قيمة لهم؟ هل من مصلحتي أن أكشف عن خطتي البديلة المُثلىٰ للطوارئ؟ لتضمن إتفاقية واضحة، ولكل المهام المتضمنة اطرح بعض الأسئلة التي تبدأ بـ«ما؟ ومن؟ وأين؟ ولماذا؟ وكيف؟ وما أنسب وقت؟» أنشئ أفضل منهج للمراجعة.

- **الخطوة السابعة:** حدّد أفضل تاريخ للمتابعة:

قيم مدىٰ فعالية الحل علىٰ ضوء الخبرات الإضافية والمعلومات المناسبة.





تحطيم العقبات على صخرة الإرادة

إنّ العقبات قد تكون كبيرة لكنّ إرادة الإنسان أكبر «ما ضعفَ بدن عمّا قويت عليه النّيّة». وأنّ الفشل الدراسي – مثلًا – لم يقف ولا ينبغي أن يقف عقبة في طريق «انشتاين» و«اديسون» و«السكّاكي» وآخرين أثروا البشرية بإبداعاتهم الباهرة ولم يكونوا في مطلع حياتهم الدراسية بناجحين أو متفوّقين، بل عدّوا من الفاشلين دراسيًا.

أحد الثوّار الكبار الذين حرّروا بلادهم من نير الهيمنة الأميركية كتب كتابًا ذا مغزىٰ عنوانه «أحلامي لا تعرف حدودًا». يقول عن بعض مخاطراته ومغامراته أيّام كان شابًّا: «أريد أن أقطع الصحراء الأرجنتينية – وهي صحراء من الرِّمال الملتهبة تمتد إلىٰ ٣٠٠ كم طولًا و١٠٠ كم عرضًا – وحدي علىٰ دراجة هوائية، ومعي نصف لتر من الماء. أريد أن أحسّ بحرّ الشمس في تلك الوهاد الرملية المهجورة. وكل من تحدّثت إليه عن رحلتي هذه كان يؤكِّد لي أنّ قطع صحراء ساليناس بـ٥٠٠ غم من الماء مستحيل، لكنّ هذه الكمِّية ستكفيني في رحلتي المجيدة، فاقتنعوا أيُّها الناس!!» ولقد تمكّن من ذلك.. وصدق من قال أن لا مستحيلَ مع الإرادة.

- لافتات على الطريق:

لدحر العقبات التي تقف في طريقك كأحجار عثرة تعرقل سيرك نحو المستقبل:

١- اكسر حالة الخوف والتردّد، فالكثير من المخاوف وهمّي، والكثير من التردّد لا يقوم علىٰ أساس متين «إذا هبتَ أمرًا فقَع فيه، فإنّ شدّة توقِّيه أعظم ممّا تخاف منه». إنّ المخاوف – في أغلب الأحيان – تشبه الطحالب والأدغال التي تنمو بين الأشجار الصالحة فتعيق نموّها

وانطلاقها في الفضاء. ولقد دلّلت التجربة أنّ التهيّب الإحجام حرما البشرية من إبداعات مهمّة، كما أنّ الجرأة والإقدام والإقتحام منحتها العديد من الروائع والإبداعات والإنجازات الفخمة التي ما كانت لترىٰ النور لولا شجاعة وإصرار أصحابها علىٰ خوض التجربة، وتوطين النفس علىٰ تحمّل الصعاب والنتائج مهما كانت.

يقول عالم نفسانيّ: «إنّ الإرادة لا تبلغ كمالها إلاّ عندما تصبح أخلاقية وتتّجه نحو الخير». فالإرادة – عند أيّ إنسان – تعمل عمل المحرّك في السيّارة لكنّها إذا كانت إرادة خيِّرة فإنّها تصل بصاحبها إلىٰ مراتب من الكمال عُليا قد لا يبلغها أصحاب الإرادات الواهية الضعيفة.

٢- الأمل قبس أو مشعل نحمله لبلوغ مرحلة النهاية. فالطريق إلىٰ المستقبل قد تبدو موحشة مظلمة ولابدّ في الرّحلة إليها من نور يضيء العتمة. ذلك هو نور الأمل الذي يضيء جوانحنا فيضيء ما حولنا. فنحن لا نحتاج إلىٰ مصباح خارجيّ في تلك الرّحلة النبيلة الشريفة، بل إلىٰ نور يشعّ في داخلنا يومض كلّما خبا أو تضاءل سيرنا بإتّجاه الهدف. ذلك هو الإيمان الذي ينبعث نور الأمل من سراجه. وقد قيل في بعض الأمثال «في مملكة الأمل لا يحلّ الشقاء».

٣- الشباب يصنع المستقبل. تذكّر ذلك دائمًا، ففي هذه المرحلة الحيويّة من عمرنا تتّخذ القرارات شكل الحماسة والإندفاع لتحقيق الطموحات مهما كانت صعبة وكبيرة. إنّنا في مرحلة إثبات الذات وفي سبيل تحقيق ذلك يبرز التحمّس كخميرة مهمّة من خمائر تحقيق الآمال العريضة والأحلام الواسعة. لكنّ الحماس ليس كلّ شيء، فأنت حينما تريد الوصول إلىٰ نقطة بعيدة تحتاج إلىٰ توفير (الراحلة) أي وسيلة السفر

المناسبة و(الزاد) وهو متاعك الذي يعينك في المضيّ بالرحلة إلى نهايتها.

الوصول إلى المستقبل أشبه شيء بذلك، فإذا كانت حماستك بمثابة النيّة أو الوقود المحرِّك للإرادة، فإنّ الإرادة هي التي تشعّ النور للبحث عن السّبل الموصلة والأدوات المعينة على بلوغ الهدف، والتي تجعل اجتياز النفق – مهما بدا طويلًا – أمرًا سهلًا. ولذا قيل «الإرادة الحسنة تجعل للقدمين جناحين». وليس هناك إرادة يصدق عليها هذا الوصف كإرادتك أيُّها الشاب وأيَّتها الشابّة المتطلّعان نحو مستقبل زاهر.

٤- ابحث عمّن يعينك في صناعة المستقبل أو الوصول إليه، فمهما كانت إرادتنا قويّة، وأملنا وطيدًا، وثقتنا بأنفسنا عالية، فإنّ ذلك لا يمنع ألبتّة أن نستفيد من تجارب غيرنا ونصائحهم وإرشاداتهم. ففي الحديث: «مَنْ شاورَ النّاس شاركَها عقولها». فلنبحث – ونحن نحثّ الخطى نحو المستقبل – عن المستشار المخلص الناصح الأمين الذي يضيف إلى رصيد قناعتنا ثقة على ثقة، وأملًا على أمل فيما يقدِّمه لنا من تسديد لحركتنا، وتنبيه للمخاطر التي قد نجهلها، وتوجيه سليم للسير المنتظم في الإتِّجاه الصحيح الذي يقصِّر المسافة نحو المستقبل.

إنّ من دخل الغابة قبلنا وعرف ما فيها من أشجار ومسالك ومخارج وحيوانات قادرٌ على أن يدلّنا على خارطتها والطرق الآمنة التي يمكن سلوكها، وتبقى لمهارتنا حرِّيّة التصرّف في المواقف الصعبة والمستجدّة.

٥- لا تتعجّل الوصول، فلكلّ طريق مسافة، ولكلّ طبخة أمد معيّن فوق النار حتّى تنضج، ولو زدنا في النار لاحترقت، ولو خفّضنا النار لتأخّر إنضاجها فـ«خير الأُمور أوسطها». ولكي نصل إلى مبتغانا بسلامة، علينا بالتأنِّي غير المتردِّد فـ«التأنِّي السّلامة وفي العجلة النّدامة».

وقديمًا «الخطأ زاد العَجول».

المهم هو أن نواصل السير نحو النقطة التي حدّدناها كهدف، وأن لا نتلكّأ أو نتقاعس أو نتراجع، وستأتي النتائج لصالحنا إن شاء الله. أما رأيت لو أنّك قطفت ثمرة قبل أوان نضوجها، هل كنت تستطيع أن تأكلها؟! هكذا هي ثمرة المستقبل تحتاج إلى جدّ مستمر ووقت مناسب حتّى تصبح ناضجة شهيّة يطيب أكلها.

٦- أحيانًا لا نوفّق للوصول إلى ما نريد، وقد لا يتحقّق من أحلامنا إلاّ القليل، وقد نصاب بخيبة أمل وإحباط كبيرين، لكنّنا - في جميع الأحوال - يجب أن لا نفقد الثقة بالله وبأنفسنا، وأن نتعلّم الدرس من النّبّي يعقوب (عليه السلام) الذي بقي رغم كلّ الدلائل التي كانت تشير إلى عدم عودة ابنيه يوسف (عليه السلام) وبنيامين لكنّه خاطب أبناءه بالقول:

(يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهَّ إِنَّهُ لا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللهَّ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧].

انطفأت من حوله الأنوار، لكن شعلة الأمل في داخله لم تنطفئ، فلقد قيل «اليأس انتحار القلب» وإذا انتحر القلب بخنجر اليأس سقطت الجوارح صرعى من حوله وأصيبت الإرادة بالشّلل التام.

وأن نتعلّم الدرس من النّبّي يونس (عليه السلام) فلقد ابتلعه الحوت وعاش في ظلمات مطبقة هي النهاية بعينها، والموت الذي لا مفرّ منه، لكنّه وهو في ذلك الجوف المظلم لم يعدم نور الأمل: (وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ) [الأنبياء: ٨٧-٨٨].

إنّ الفشل، والوقوع في الخطأ، والإخفاق في التجربة، واستشعار اليأس بالوصول إلى حافّته، أمور طبيعيّة جدًّا، وقد واجهت الكبار النابغين والناجحين والقادة العظام والمصلحين، فحياتهم لم تكن كلّها خطًّا متصلًا من النجاحات الباهرة، ولكنّهم عرفوا كيف يستفيدون من الفشل ويقلبونه – بزيادة في العزم والاصرار – إلى مادّة تثري نجاحهم في المستقبل. وفي الحكمة «ليس العظيم الذي لا يسقط أبدًا، بل العظيم الذي إذا سقط نهض ثانية». وفي الأمثال السائرة «لا تكفي معرفة ركوب الحصان، بل تنبغي معرفة الوقوع عنه». وفوق هذا وذاك فإنّ الضربة التي لا تكسر الظهر تقوّيه.

تذكّر.. تذكّري دائمًا، أنّ فشل التجربة مرّة ومرّتين وأكثر لا يعني بالمرّة فشل الفكرة. وإذا لم يحالفك النجاح هذه المرّة فلعلّه في التالية، وابحث في الأثناء عن نقاط الخلل في التجربة حتّى تتفاداها وأنت تجرّب من جديد، وحتّى لو لم تنجح فإنّك تكون قد جرّبت:

على المرء أن يسعى بمقداره جهدهِ، وليس عليه أن يكون موفّقا.
وفي جميع الأحوال، وطّن نفسك على تحمّل أسوأ النتائج حتّى لا تكون الصدمة عليك كبيرة.

إنّ التلقين الذاتيّ – في مثل هذه الحالات – علاج نافع، قل مثلًا: «سأبدأ من جديد» واعلم أنّ الزمن يُبلسم الجروح، وأنّ السقوط مسموح أمّا النهوض فواجب.

٧- لنعترف بأخطائنا وتقصيرنا، فتلك خطوة مهمّة في السير بإتّجاه المستقبل فـ«لا يمكننا السّير محدّقين في النجوم إذا كان في حذائنا حصاة».

ومن الخطأ أن نحمّل غيرنا المسؤوليّة وننسى أنفسنا، فبعض

الشبّان يحلو له أن يحمّل والديه المسؤوليّة وتبعات فشله دون أن ينظر إلى مسؤوليّته وحصّته في هذا الفشل الذي ليس ضروريًا أن تكون أسبابه ذاتية بحتة، فقد تكون هناك موانع حقيقيّة تحول دون الوصول إلى نقطة المستقبل، الذي يبقى ممتدًّا ما امتدّت الحياة، ولكنّها النقطة التي نحدِّدها كهدف مرحلي معيّن.

لنقف أمام مرآة أنفسنا ونقول بكلّ صراحة: هنا أخطأنا، هنا ما كان ينبغي أن نفعل ذلك، هذا عيب، هذه نقطة ضعف، هذا نقص يجب تلافيه، وهذا تقاعس ينبغي أن لا يلازمنا.. إلخ، وبهذه الطريقة نهيِّئ لأنفسنا إمكانية تجاوز العقبات والتغلّب على الصعاب والفوز بكأس المستقبل.

٨- دعونا من التفكير بالمشاريع الكُبرى التي لا طاقة فعلية لإنجازها، أو لا إمكانات متاحة لتحقيقها. ولقد صدق من قال: «العائق الكبير للوصول إلى السعادة هو انتظارنا سعادة كبرى». فليس في الحياة سعادة مثل هذه. فلنحمل الطموح بين جوانحنا، لكننّا لا يجب أن نبالغ ونغالي في رسم خطط أوسع من قدراتنا «رحم الله امرًا عرفَ قدر نفسه». ولنتذكّر ونحن نحقِّق نجاحًا صغيرًا هنا ونجاحًا أكبر هناك أنّ «السواقي الصغيرة تصنع الجداول الكبيرة».

٩- تمحّض في عمل بعينه حتّى لا يضيع وقتك وجهدك في الأعمال المتعدِّدة.. اعط إهتمامك لعمل تحبّه لتكون مبدعًا نابغًا فيه، فتعدّد الإهتمامات يضيّع أو يقلّل من فرص الإبداع. وكلّما منحت عملك وإختصاصك همّك الدائم، كنت أقدر على تحقيق قفزات فيه. وفي بعض الأمثال «إذا أردت أن تكون لك بئر أحفر في مكانٍ واحد».

ولا تنس – فتاةً كنت أم فتى – أنّنا في زمن الإختصاصات العلمية

والأدبية والحقلية والمعرفية، وليس هناك حدّ فاصل أو نهاية محتومة لمزيد من التخصّص. كن على استعداد دائم لتقديم الأفضل والأنضج والأكثر إبداعًا وإبتكارًا. ليكن أفق طموحاتك واسعًا سعة طاقاتك.. حدّق في البعيد، واقطع الأشواط الموصلة شوطًا فشوطًا، ولن يتأتّى لك ذلك ما لم تُعطِ وقتك كلّه، وتفكيرك كلّه، وحبّك كلّه لعمل تجد نفسك فيه.

١٠- ربّما تعاني الفتاة الشابّة في بلادنا من النظرة العامّة المؤسفة التي تقول بأنّ المرأة لا تستطيع فعل شيء، أو هي فاشلة في بعض الأعمال التي تقوم بها، وقد يصدم الواقع طموحاتك كفتاة متطلّعة إلى مستقبل أفضل.

إنّ تخلّف الواقع يجب أن لا ينسيك أنّك صاحبة عقل راجح يفوق عقل بعض الرجال، وإرادة متّقدة، وأمل طافح لا تقلّل منه كلمات تقال، فلقد كانت (بلقيس) المثل القرآني الأروع في القدرة على التدبير والتخطيط ما دان لها به الرجال ذوو البأس الشديد.

اختاري طريقك بهدي وهدوء، وواصلي السّير أنّى كانت العقبات، فالنساء العظيمات في التاريخ تعرّضن للكثير من الرفض والعنت والانتقاص والمهانة، لكنّهنّ كنّ - بلا إستثناء - يعتبرنَ أنّ الهدف السامي الذي ينشدنه يستحقّ التضحيات الجسام، فحققنَ ما عجز عنه الكثير من الرجال.

تقدّمي في طريق المستقبل.. حثّي الخطى ولا تتوقّفي كثيرًا لتحاوري الحجارة التي تعتري هذا الطريق، فإنّ ذلك مضيعة للوقت، ودعي الآخرين يغيّرون -مع الوقت والصبر والعمل الدؤوب- نظرتهم إليك.

١١- في الحديث «قدرُ الرّجل على قدر همّته»، فالرِّجال يُقاسون بمقدار هممهم التي تزيل الجبال، حتّى إنّ (أمّ سلمة) زوجة النّبيّ ﷺ

كان لها أولاد قد توزّعوا في البلدان، وعندما سُئلت: «ما الذي باعدَ بين أبنائكِ؟» قالت: «علوُّ هممهم!! أي أنّهم لم يقبلوا بالتثاقل إلىٰ الأرض والتسمّر في أماكنهم، فراحوا يجوبون البلدان طلبًا للعلم أو للرِّزق». وكانت العرب تقول: «همّةُ جناحُ الحظّ!!».

هل الهمة موهبة إلهية؟

لا. هي شيء يُكتسَب، ورصيد يمكن أن يُزاد، وتمرين يمكن أن يُزاول، و«مَنْ جدّ وجد»، كلّ مَنْ سارَ علىٰ الدّرْبِ وَصَل!.

١٢- الثِّقة بالله تعالىٰ عامل مساعد كبير.. ليكن رفيقك في رحلة الألف ميل.. ردِّد دائمًا حتّىٰ وأنتَ في أقوىٰ حالاتك وأعلىٰ درجات قوّتك ونشاطك: «لا حولَ ولا قوّةَ إلّا بالله العليّ العظيم».. «إلهي أنتَ المُستعان»، «اللّهمّ ارزقني اليقين وحُسن الظّنّ بك، وأثبت رجاءك في قلبي، حتّىٰ لا أرجو غيرك ولا أثقُ إلّا بكَ يا أرحمَ الرّاحمين».

١٣- ليكن همًّا من همومك السؤال التالي: كيف أترك أثرًا بعد رحيلي.. كيف تكون لي بصمة أو بصمات محفورة علىٰ وجه الزّمن.. كيف أبني لي عمرًا ثانيًا بعدما يتهدّم هذا العمل.. كيف أمدّ بمستقبلي إلىٰ أن ألقىٰ الله وهو عنّي راضٍ؟!

لقد غرس الذين من قبلنا فأكلنا.. كيف لنا أن نغرس فيأكل الذين من بعدها.. كانت العرب تقول:

قُل كلمةً وامضِ   زِدْ سعةً في الأرضِ

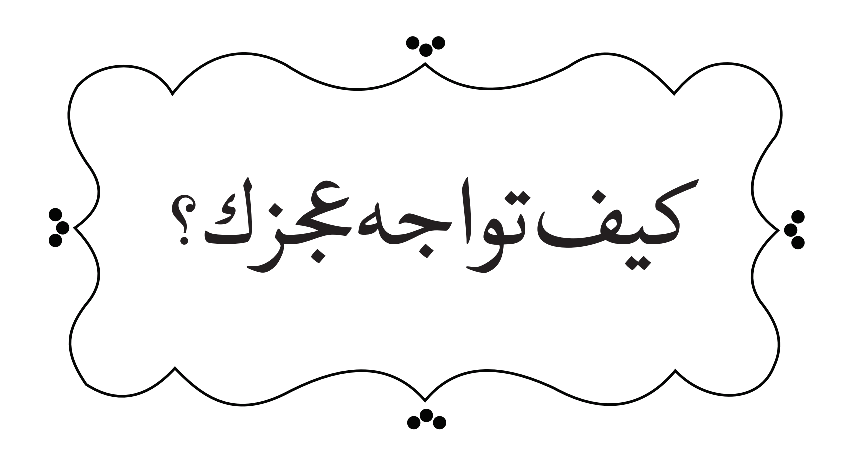
لأفكِّر.. وأعمل من أجل أن أزيد في سعة الأرض ولو بوصة أو بوصتين!

١٤- هناك كلمات حقّ يُراد بها باطل، فقد يُقعدك متثاقل فيقول: «عصفورٌ في اليد خيرٌ من عشرة على الشّجرة»، أو «بيضةُ اليوم خيرٌ من دجاجة الغد»، أو «قليلٌ في الجيب خيرٌ من كثير في الغيب».

الكلام صحيح إذا كنّا نتحدّث عن استثمار الموجود واغتنامه وعدم التفريط به، لكنّه إذا أُريد به القعود عن (الموعود) فهو تثبيط للهمم، ولو كانت الهمم معلّقة بالموجود فقط لما غرس غارس الزيتون شجرة واحدة (زراعة الزيتون تحتاج إلى وقت طويل)، ولما انتظرت الأُم جنينها تسعة أشهر، ولما خطّط البعض لخمس سنوات (الخطّة الخمسية)، ولما خطّط آخرون لخمسين سنة (الخطّة الخمسينية)!

١٥- يقول الإنسان بعدما يرحل عن هذه الحياة وينقطع أثره منها فلا يقدر على أن يعمل ليعوِّض ما فاته، ولا يستدرك أخطاءه.





كيف تواجه عجزك؟

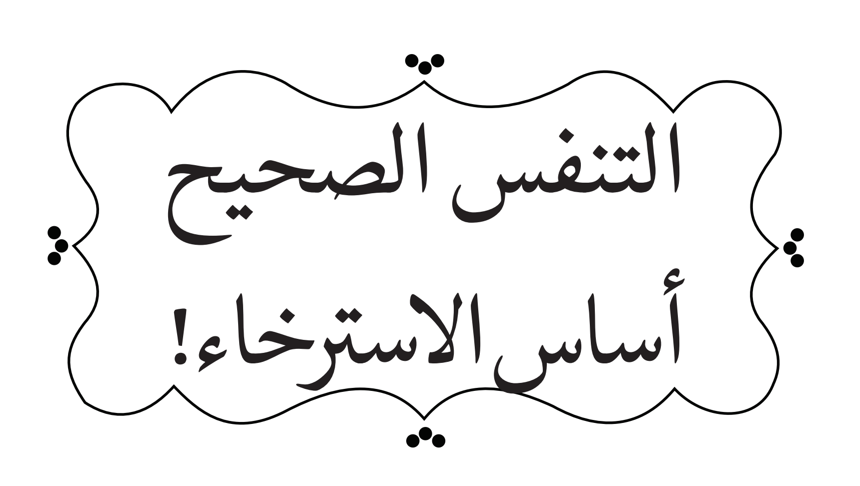
كم مرّة نقول ذلك أو نسمعه؟ إنّ عبارة سأقوم بذلك فيها بعد هي إحدىٰ سيناريوهات العجز والكسل، فمعظمنا لديه سيناريوهات عجز من أنواع مختلفة في حياتنا، وهذه السيناريوهات هي التي تعوّقنا وتمنعنا من تحقيق النتائج المطلوبة وهي تتراوح بين توقّفات بسيطة في مسيرة تقدّمنا إلىٰ عقبات كبرىٰ وعجز تام.

ومثل هذه السيناريوهات المتمثلة بالعجز وتأجيل الأمور إلىٰ وقت آخر سوف تزحف علينا بالتدريج ونصل إلىٰ حالة من العجز والشلل لأنّنا نختفي خلف أنشطة وأعمال يومية أخرىٰ. بالنسبة لبعض الناس عدم الحصول علىٰ رد إيجابي سريع يعرقلهم ويسبب لهم الإحباط ويثبط من عزيمتهم ويتلاشىٰ حلمهم بسهولة، ولكن الواقع أنّ العقبات والصعوبات شيء طبيعي يجب عليك أن تتوقّعها ويجب أن تعلم إنّ مواجهة العقبات أمر مسلم به وإذا لم تواجه هذه الصعوبات فإنّ الحياة سوف تصبح مملّة إلىٰ حد كبير.

وإذا استطعت أن تتوقّع الصعوبات بدلًا من أن تظن أنّ الأمور سوف تسير بسلاسه وبشكل طبيعي فسوف تكف الصعوبات عن إحباطك وعرقلتك عن التقدّم في مسيرتك وسوف تنمي قدرتك العقلية علىٰ الإلتفاف حولها. وقد تتطلّب العقاب أحيانًا أن تقدّم سيناريوهات المثابرة الخاصّة بك لكي تطمئن إلىٰ أنّك لن تيأس أو تستسلم كما تقدم فرصًا لمزيد من تحسين ما تحاول إنجازه. وبعبارة أخرىٰ عليك أن تغيِّر السيناريو الخاص بك من: لا يجب أن تكون الحياة بهذه الصعوبات إلىٰ سيناريو أكثر واقعية، فالحياة مليئة بالصعوبات وهذا ما يجعلها مثيرة وجميلة.

انّك لا تعرف متى يمكن أن تواجه الصعوبات في حياتك وأين ستواجهها، وهناك مشاكل أخرى أكثر خطورة عندما تضع أنت بنفسك العقبات في طريقك وتعمل على إيجاد بيئة يسودها الكسل، وإقتراحك للسيناريوهات السلبية كقولك لماذا أنا مستعجل... سأنجز العمل غدًا... أو سآخذ قسطًا من الراحة وابدأ بالعمل الحقيقي... فلماذا نبرمج أنفسنا بأفكار إنهزامية محبطة للذات؟

وكذلك من الأسباب الرئيسية إنّنا نعتقد أن من الأسهل أن لا نقوم بالأعمال أو المهام الموطة بنا ولذلك نؤجّلها ربّما لأنّنا نخشى الفشل لا أدري؟! لكن الأشخاص الناجحين يفعلون سياسات معيّنة للتغلّب على تلك العقبات أو على الأقل تقليصها إلى أبعد حد ويتعلمون ويعرفون كيف يتخلّصون منها قبل أن تتطوّر، والخطوة الأولى للتعامل مع سيناريوهات العجز هي أن نتعرّف عليها وندرك وجودها ثمّ نبحث عن العقبات الخارجية والداخلية التي منعتنا من تحقيق أهدافنا، فربّما تبدو العقبات الخارجية لأوّل وهلة هي الأصعب في التعامل معها فهي على أي حال تبدو خارج نطاق سيطرتنا وإذا جعلنا هذه العقبات ذاتية داخلية وقمنا بصنع سيناريوهات قبول لها فسوف نجد من الصعوبة تحطيمها، والتحدّي الحقيقي هو أن نبتكر سيناريوهات تحطيم العقبات والتخلّص منها، وأن إحدى أفضل طرق التغلب على عقبة كبرى هو أن تقسمها إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها، ومهام يمكن تحقيقها وبعد ذلك ابدأ في التعامل مع كل واحدة وإتمامها واحدة تلو الأخرى... ففوزٌ صغير يليه فوز يعطيك الحافز من أجل أن تقهر العقبة الكبيرة...



التنفس الصحيح أساس الاسترخاء!

هناك سببان هامان يجعلان من المستحسن أن نتحدث في هذا الكتاب بفصل عن التنفس: السبب الأول هو أننا جميعًا نعرف أن النسمة هي الحياة، وأنه في اللحظة التي يتوقف فيها التنفس تتوقف الحياة ويبدأ الجسم في الانحلال، فالتنفس هو أساس حياة الكائنات ولذلك يجب أن يكون له الإعتبار الأول عند بحث أي شأن من شؤون الصحة.

والسبب الثاني أعظم أهمية من السبب الأول لأن هناك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصبي يتأثر تأثرًا سيئًا وهذا هو أحد العوامل الهامة التي تحملنا على أن نوجه إليه إهتماما خاصا وليس هناك إلا طريقة واحدة للتنفس الطبيعي الصحي وهي الشهيق والزفير العميقان عن طريق الأنف فإذا كانت المجاري الأنفية تكتنفها العوائق فإن التنفس لا يكون طبيعيا صحيًا والمعروف أنه في الوقت الذي يهدأ فيه الجهاز العصبي يبدأ التنفس في أن يكون طبيعيًا تمامًا ويتخذ الهواء عادة يسلك طريقًا غير الطريق الطبيعي وقد دلت الإحصاءات على أن ستة أو سبعة من كل عشرة أشخاص مصابون ببعض العوائق الأنفية وفي معظم الحالات يكون الزكام أحد هذه العوائق.

ولكي تعرف ما إذا كنت مصابًا بأحد هذه العوائق، اضغط بالتوالي على أحد الخيشومين بالأصبع وحاول أن تتنفس عن طريق الخيشوم الآخر فإذا أمكنك أن تتنفس تنفسًا كاملا بطيئا عميقًا فأعرف أنه لا توجد عوائق في طريق التنفس ولكن إذا شعرت بما يعوق التنفس في أحد خيشوميك ما يعوق التنفس ولكنك في هذه الحالة لا تعيش متمتعا

بكامل الصحة.

فإذا وجدت شيئًا من العوائق فعليك بإستشارة الطبيب في شأنه والعمل على إزالته فإذا كان مجرد إصابة بالزكام فلتجرب هذه الطريقة: أخلط أجزاء متساوية من ملح الطعام وبيكربونات الصودا والبوراكس ثم أضف ملعقة شاي من هذا المخلوط إلى كوب ماء دافئ واستنشق من هذا المخلوط عن طريق الخيشومين بالتناوب مرتين أو ثلاث مرات يوميًا، وإذا كانت الإصابة متوسطة الحدة فيستحسن أن نستعمل بضع نقط من مركب «الأفدرين» عند الإستيقاظ صباحًا ويجب أن يكون ذلك تحت أشراف الطبيب.

وقد دلت التجارب على أن هذا العلاج البسيط مفيد على أي حال ولكن حتى في مثل هذه الحالة فإن الطبيعة هي التي تساعد على الشفاء في النهاية. والغسيل يساعد الهواء على الوصول إلى الأغشية التي تستفيد من هذه التهوية وقيد بدأنا بهذه النصيحة لأن التنفس الصحيح يجب أن يكون أساسًا لكل عملية استرخاء ولأنك إذا أردت أن تتنفس تنفسًا صحيحًا فعليك أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما.

وإذا انتهينا من بحث هذه المسألة المهمة على بساطتها وجب علينا أن نوجه اهتمامنا إلى التنفس ذاته وعلاج هذه المسألة يعتمد اعتمادًا كبيرًا على العادة ففي الحياة الطبيعية النشطة في الهواء الطلق تستخدم الرئتان استخداما كاملا، وحتى في أوقات الراحة تكون الرئتان في كامل تمددهما ولكننا نجد الكثيرين من سكان المدن الذين يعيشون معيشة الركود لا يستعملون رئاتهم استعمالا تامًا ونجد من الناحية الطبيعية البحتة أن

هذا الأمر يؤدي إلى أسوأ النتائج ويؤدي بالتالي إلى إصابة الكثيرين بالأمراض الصدرية، وأهر هذا الحالة على الجهاز العصبي غير ظاهرة إلا أنه موجود بالفعل، الحالة على الجهاز العصبي غير ظاهر، إلا أنه موتجود بالفعل، والرئتان تختلفاه عن معظم أجهزة الجسم الأخرى في أن للإنسان بعض السيطرة على عملهما وما يجب أن نفعله حيال ذلك هو أن نستغل سيطرتنا عغلى هذا الجهاز استغلالا تامًا فالحياة غير الطبيعية التي نحياها وبخاصة تحت ضغط المدنية الحديثة جعلت الإنسان يعتاد بمرور الزمن إلا يستعمل رئتيه استعمالا كاملا مع أنه يجب أن نعمل على أن نستخدمهما استخدامًا تامًا والتنفس نفسه عملية آلية، ولكن ليس معنى هذا أنه لا يمكن تنظيمها أو السيطرة عليها إذ من المحقق أنه في مقدورنا تقوية حركة التنفس بالإستمرار في ممارسة التمارين الخاصة به.




كيف تواجه الحزن؟

وهناك حقيقة هامة يجب أن نعرفها وهي أنه في أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للإضطرابات العصبية يكون التنفس سطحيا كما في حالات الاكتئاب وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف. والخوف والاكتئاب هما أشد أنوع الشرور التي يصادفها الكثيرون وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم، فالاكتئاب أو انقباض النفس يجعل التنفس سطحيًا وإذا حاولنا أن نجعل التنفس العميق الكامل يكون أقل تعرضًا للإصابة بنوبات الإكتئاب. لذلك يجب أن تمارس تمارين التنفس العميق يوميًا وأنسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هي في الصباح قبل تناول الإفطار.

وربما كان من المستحسن أن تأخذ في الصباح الباكر حمامًا دافئًا يعقبه الاغتسال بالماء البارد مع القيام بتمارين التنفس العميق أثناء عملية التجفيف والاستمرار بعد التجفيف في تأدية تمارين التنفس لبضع دقائق أخرىٰ في الوقت الذي تقوم فيه بتدليك الجسم باليدين من الرأس إلىٰ أخمص القدم وسوف تدهش عندما تشعر بنفسك قويا نشطًا نتيجة لهذه التمارين البسيطة وسوف يزول الخمول الذي كنت تشعر به عند اليقظة صباحًا.

ويشكو البعض من أنهم يشعرون ببعض الدوار أثناء قيامهم بتمارين التنفس، سواء كانوا واقفين أو جالسين، وسواء كنت تشعر بمثل هذا الدوار أو لا تشعر به فالاعتقاد السائد أن من يقوم بتمارين التنفس العميق يشعر بنشاط جسماني خفيف فالتنفس حركة طبيعية لأن سرعة الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتني واتساعهما.

وإذا كنت ممن اعتادةا الإستحمام مساء فيمكنك أن تمارس تمارين التنفس العميق صباحًا مصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة.

قف واضعًا يديك على الفخذين - والقدمان متلاصقان - ثم ارفع الساق اليمنى ببطء لتصبح في وضع أفقي وفي نفس الوقت تنفس تنفسًا عميقًا ثم ارجع بساقك إلى وضعها الأول في الوقت الذي تخرج فيه هواءئ الزفير ثم أفعل بساقك اليسرى ما فعلته بساقك اليمنى، وبعد تكرار هذه التمارين أثنتى عشرة مرة قف والقدمان متباعدتان فليلا والذراعان إلى الجانبين، وخذ نفسًا كاملا في الوقت الذي ترفع فيه الذراعين مستقيميتين إلى الأمام إلى أعلى حتى تصبحا في وضع عمودي فوق رأسك ثم اخفضهما يمينًا ويسارًا حتى تصبحا في مستوى الكتفين وأخرج هواء الزفير في الوقت الذي تخفض فيه الذراعين ثم استمر في خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين كرر هذا التمرين أثنتى عشرة مرة كما فعلت في التمرين الأول.

وليس هناك ما هو أبسط من هذين التمرينين ولسنا بحاجة إلى تمارين أخرى أكثر تعقيدًا وغني عن الذكر أن هواء الشهيق يجب أن يكون نقيا والأفضل أن يؤدي التمرين أمام نافذة مفتوحة إذا لم يكن الطقس شديد البرودة.

وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ولكي تربطها تمامًا بالاسترخاء يجب أن تجعل نفغسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله في اللحظة التي تنتهي فيها عملية الزفير كما يجب أن تدع جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء في تكرار عملية الشهيق. وسوف تستشعر الراحة في تلك اللحظة وفي هذه التمارين الكفاية لفترة الصباح وعليك كلما سنحت الفرصة أثناء النهار أن تؤدي تمارين التنفس عشر مرات أو أثنتى عشرة مرة فوقت ذهابك إلى عملك ورجوعك منه

والفترة المخصصة لتناول الغذاء وفترات الراحة، كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين. وإذا أهممت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصا عديدة ففي أثناء صعود السلم أو الذهاب من حجرة إلى أخرى، أو من قسم إلى آخر تستطيع القيام بهذه المرينات ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الإجهاد فلا تدفع نفسك دفعًا وإذا عددت مراات الشهيق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت وذلك دون أن تجهد نفسك كذلك يجب أن لا تجهد الصدر لكي تزيد حجمه فلتقف أثناء التمرين معتدلا على أن تحتفغظ بقامتك في وضعها الطبيعي المريح.

ويمكنك أن تؤدي تمارين التنفس العميق المنتظم وأنت جالس على مقعدك، ويستحسن أن تكون جلستك معتدلة . كما يجب ألا يكون التنفس بالعمق الذي يكن عليه أثناء الوقوف او أثناء القيام بالتمارين الخفيفة وفي هصذه الحالة سيمكنك أن تركز إهتمامك في حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الإنتهاء من الزفير: بأن تتخيل أنك تغوص في المقعد تمامًا.

العمل العقلي يتطلب التركيز

وسوف تمر أسابيع قلائل قبل أن تشعر بفائدة هذه التمرينات . وإذا أردت أن تصلح جهاز التنفس فستجد في تمارين التنفس العميق معينًا لك على ذلك وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال وهذا ينطبق على عضو التنفس.

وإذا وصل جهاز تنفسك إلى حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود فسيمكنك أن تجني ثمار هذا المجهود في أشكال مختلفة: ستشعر بفائدته خصوصًا عندما يتطلب عملك العقلي شيئا من التركيز فالتنفس

السطحي يؤدي إلى بطء الدورة الدموية، وهذا يؤدي بدوره إلى ضعف التركيز حتى يصبح صعبًا، كما يصبح العمل مملا ولا يصبح العمل العقلي نفسه مجهدًا إلا إذا أصبح مملا!

ويجب أن يكون تنفسك حرًا كاملا عندما تقوم بأي عمل عقلي وكلما كانت الأعمال التي تقوم بها صعبة وجب أن يكون تنفسك عميقًا وبعض الأعمال اليدوية تؤدي إلى الشعور بالملل والضيق لأنها تؤدي إلى ضعف التنفس وهذه الحالة شائعة جدًا كما في حالة رفع الأثقال أو حينما يستلزم العمل الانحناء ويجب في مثل هذا الحالة أن يكون التنفس حرًا مستمرًا كما يجب ألا يحول دون هذه الحركة الطبيعية حائل، وإلا كانت العواقب سيئة.

وعليك أن تحتفظ بتنفسك عميقًا كاملا حينما تضطرب مشاعر نتيجة الخوف والقلق وذلك كما في المقابلات الهامة وعند زيارة الأطباء التي تؤدي عادة إلى الشعور بالقلق وحيث يصاب الإنسان بالتوتر العصبي المصحوب بالنفس السطحي وإذا لم يكن فبإستطاعتنا إبعاد الخوف والقلق فلا أقل من تخفيف حدتهما والتنفس العميق يخفف من حدةو التوتر وبذلك تصبح المشاعر السالبة أضعف مما كان متوقعًا.

وفي زحمة الحياة لا يجد كثيرمن الناس متسعا من الوقت للقيام بتمارين التنفس، وكثيرا ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة: «ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس»، معبرين عما يعانون متاعب الحياة، وربما أمتاز هؤلاء الناس بالكفاءة في العمل، ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم فعليك أن تتنفس تنفسًا عميقًا كلما سنحت الفرصة ولتغير من نظام معيشتك كلما أمكن، بحيث تجد

الوقت الملائم لتأدية مثل هذه التمرينات لقد كرس كثيرون شطرًا من أوقاتهم للقيام بخدمات إنسانية، وهم يستحقون الشكر والتقدير من أجل هذه الروح الطيبة، ولكنهم لم ينصفوا أنفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتًا يمارسون فيها تمرينات التنفس وأنا واثق أنك أن أوليت هذا الموضوع ما يستخقه من العناية فسوف تشعر بأهمية هذه التمرينات وسوف لا تنظر إليها على أنها موضوع ثانوي. كما أنك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق كما أنني على يقين من أنك إن ثابرت على ممارسة تمرينات التنفس الصحيح لشهور قلائل، حتى يصبح تنفسك نشطا لا يعتوره الخمول، فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة: سوف تشعر بالحيوية والنشاط بعد أن كنت نصف حي، وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد أن كنت عصبيًا متوترًا.

الخلاصة..

أنك يجب أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما إذا أردت أن يكون تنفسك صحيحا يمكنك أن تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردي بعض الوقت.

حاول أن تحتفظ بتنفسك كاملا ثابتًا إذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض فإذا فعلت فسوف يكون تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقف، وسيكون زوالها أسرع، تزداد فائدة تمارين التنفس إذا كانت مصحوبة بتمارين بدنية بسيطة، حاول دائما أن توفر الوقت الذي يمكنك أن تمارس فيه تمارين التنفس خصوصًا في الصباح الباكر.





الاسترخاء العضلي

من أصعب الأمور التي تُحمل الشخص المتوتر الأعصاب على الاعتقاد بأن الاسترخاء العضلي يؤدي آليا إلى الاسترخاء العقلي غير أن أبحاث الأطباء المتخصصين وكذلك الأبحاث المضطردة قد أثبتت هذه الحقيقة التي ينبغي أن نسلم بها ونؤمن إيمانا صادقا لأنها الوسيلة الفعالة للوصول إلى الهدوء العقلي ذلك لأن التوتر العقلي لا يشعر به الإنسان كما أن مقاومته عسيرة وكلما حاولنا مقاومته ازداد سوءًا لأن المقاومة تزيد الإجهاد حدة.

وإذا بحثنا أصل العلة وجدنا أن التوتر العقلي يكون مصحوبًا دائمًا بالتوتر البدني الذي يجعلنا نشعر عن طريق الفعل المنعكس بالأعراض الجسمية التي تضايقنا، ويمكننا أن نزيد الأمر وضوحًا فنقول أنه إذا لم يكن هناك توتر بدني فلا يمكن أن يكون هناك توتر عقلي فهما يسيران جنبًا إلى جنب. وهذه حقيقة يتوقف عليها كثير من النتائج.

وأول ما يجب أن نفعله للوصول إلى الاسترخاء العضلي هو أن نبدأ في إعادة تدريب العضلات كما فعلنا في حركات التنفس، لأن الأولى قد أعتادت التوتر الضار بينما أعتادت الأخرى الكسل والتباطؤ وإعادة تدريب العضلات هدفها أن نعيدها إلى حركتها الطبيعية السهلة التي أرادتها لها الطبيعة، لأن تقدم المدنية وحياة السرعة التي نحياها هي التي أدت بالإنسان إلى هذه الحالة السيئة.

دع عقلك يسترجع ذكريات الطفولة حينما كنت طفلا تحيا حياة طبيعية: تستلقي على ظهرك.. ترفس الهواء بساقيك كما يحلو لك وذراعك إلى جانبيك تحركهما في استرخاء وبصر ف النظر عن نوبات الغضب التي تصاحب الطفولة فإن هذا الجسم الغض لم يكن يشكو التوتر. وهذه هو أسلوب الاسترخاء الذي يجب أن نتبعه في حياةو النضج، أنها عملية بطيئة تدريجية فإنك قد تعودت التوتر على مر السنين فأصبح من الصعب التخلص منه في أيام ولكن مهما كنت ضجرا فإنك إذا داومت على العلاج فسوف تستريح في النهاية. أننا نندفع في طريق الحياة بعيون مقفلة إلى أن تتعثر فجأة، وكما أن المصائب لا تخلو من النفع فإن فترات التوتر العصبي لا تخلو من الفائدة، وما دمنا قد أعتدنا عادات التنفس الطبيعي وتحكمت في أبداننا تحكما يبعدها عن التوتر فإنه يصبح من الصعب الرجوع إلى العادات القديمة وهاتان هما الدعامتان اللتان يرتكز عليهما صرح قوتنا وهدوئنا.

وإذا أردنا إصلاح أمر من الأمور فإن الأجدر بنا أن نعرف تمامًا موطن الداء ولذلك يتعين علينا هنا أن نعرف متن يحدث التوتر: فإذا رفعت ذراعك وجعلتها أمامك وأطبقت قبضة يدك ببطء وقوة فإنك سوف تشعر بحساسية خفيفة امتد على طول الذراع إلى الكتف وما هذه الحساسية إلا التوتر وكذلك إذا جعلت قدمك في الوضع الذي يجعلها صلبة فإن نفس الحساسية تمتد على طول الساق إلى الفخذ وأنت تحس

هذا التوتر لأنك ركزت تفكسرك فيه مع أنه كثيرًا ما تحدث مثل هسذه التوترات دون أن تشعر بها كما أنها كثيرا ما تحدث - للأسف- دون أن يكون هناك داع لحدوثها.

ومعنى هذا أننا نندفع ببطء في تيار هذه العادة الضارة التي تكلفنا كثيرًا لأنها تؤدي إلى الإجهاد دون الوصول إلى نتيجة حقيقية فهي تعطل لدورة الدموية وتؤدي إلى بطء حركة الجسم وكل هذه الأمور لا تحدث دون أن تترك أثرًا سيئًا في العقل.

ويجب أن نقول أن الجهود التي تؤدي إلى انقباض العضلات قليلة النفع في محاولة الوصول إلى حالة الاسترخاء، كما يجب أن ننظر إلى هذه المسائل نظرة جدية ويستحسن أن نخصص لمثل هذه التمرينات وقتا معينا كل يوم وربما كان أنسب وقت لذلك هو ما بعد الغداء وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن ممارستها في أي وقت ولكن يجب المحافظة على نفس الموعد كل يوم إن أمكن ويكفي لذلك من نصف ساعة إلى ساعة وعليك أن تتخير مكانا هادئا بعيدًا عما يعطلك عن القيام بهذا التمرين ثم إن عملية الوصول إلى حالة الاسترخاء البدني يجب أن تتم تدريجًا وإذا جد ما يعوق الوصول إلى هذه الحالة كان على الشخص أن يقوم بتأدية التمرينات. أبدا بأن تتخذ وضع الاضطجاع على الفراش أو أحد المقاعد المريحة بحيث تجعل الذراعين والساقين في وضع مريح بقدر الإمكان ثم أرفع إحدى الذراعين ببطء محاولا أن تستشعر التوتر أثناء ذلك ثم أرجع بالذراع ببطء إلى وضعها

الأول وعندما تصل إلى هذا الوضع حاول بقدر الإمكان أن تدركح أنك لا زلت تشعر بتوتر طفيف فإذا شعرت بذلك فهذا يدل على أن الذراع ليست في حالة استرخاء تام بل استرخاء جزئي والغرض من هذه التمرينات هو تخفيف حدة التوتر حتى ينعدم الشعور به وهذا التمرين يحتاج إلى درجة كبيرة من المهارة كما يحتاج إلى مثابرة حتى يزول التوتر تمامًا.

ثم أفعل بالذراع الأخرى ما فعلت بالذراع الأولى، واسترح قليلا، وبعد فترة الإستراحة أرفع كل ساق على حدة ببطء ملاحظا التوتر كما فعلت في المرة السابقة ثم استرح مرة أخرى أطول مدة ممكنة، ويحسن حينما تحاول أن تتعلم أي فن أن تبدأ فيه بتؤدة وتتناوله جزءًا جزءًا.. والاسترخاء هو بوجه عام «فن» أي يجب أن تعتبر ما ذكرناه آنفًا هو البداية، وبعد الانتهاء من تمرينات الأذرع والسيقان اضطجع لترتكز على المساند واحتفض بالأيدي مفتوحة والأصابع مرتخية مكونة نصف دائرة ويجب في بادئ الأمر أن تكون العينان نصف مغمضتين، وعليك أن تغمض عنينيك كلما قربت من حالة الاسترخاء ولا تنس أن تتنفس تنفسًا عميقًا سهلا طوال وقت التمرين.

الاسترخاء يتطلب التفرغ والتركيز

وأهم شيء في الاسترخاء هو أن تتفرغ له، فإذا حاولت أن تفعل شيئا آخر غير الاسترخاء صعب عليك الوصول إلى ما نسعى إليه فأعتبر جسمك آلة تحاول إصلاحها وكما أن اصلاح السيارة مثر يستلزم تجنيب آلتها أية حركة خارجية كذلك في الاسترخاء يجب أن تتجه كل

جهودك إلى حركات الاسترخاء نفسها، فلا تهتم بالأفكار والمشاغل التي تملأ رأسك عادة بل ركز إهتمامك للوصول بالأعضاء إلى حالة الشعور بالاسترخاء والراحة وإذا شعرت بالرغبة في النهوض فأذكر أن هذه هي عوارض الحالة التي نحاول علاجها، وأنك إذا خضعت لهذه الرغبة فسوف تؤخر العلاج، لذلك يجب ألا تتحرك وأن تلزم الهدوء بدلا من محاولة النهوض وعندئذ ستضعف هذه الرغبة بالتدريج.

فإذا دوامت على تأدية تمرينات الذراعين والساقين لبضعة أيام فابدأ بعد ذلك في ممارسة التمرين التالي وهو خاص بعضلات الرقبة والجذع، ويستحسن أنتجعل الرغبة تركز على شيء ثابت بقدر الإمكان فإذا كنت في الفراش فضع شيئًا على الوسادة يكون أكثر صلابة منها، والتمرين هو عبارة عن تحريك الرقبة وهي في حالة استرخاء من جانب إلى آخر أي حاول أن تتخيل الرقبة كرة متصلة بالجسم بقطعة من الخيط فإذا تخيلت ذلك تمام التخيل أصبح من المستحيل أن تشعر بأي توتر في عضلات الرقبة وإذا قمت بتحريك الرقبة بهذه الطريقة مرات قلائل فاجعلها تهبط بثقلها ببطء على ما كانت ترتكز عليه أثناء التمرين.

وتمرينات الجذع بسيطة جدًا وهي عبارة عن رفع الجسم ثم جعله يهبط كأنه كيس مملوء بالدقيق أو البطاطس فيجب أن تتخيله ثقيلا بالدرجة التي تجعله يغوص في الفراش أو المقعد. وإذا أديت التمرينين السابقين كما يجب أصبحت ملمًا بالطريقة التي تجعلك تصل إلى حالة

الشعور بالتوتر الذي يشمل معظم أجزاء جسمك وكذلك تكون قد تعلمت كيف تصل بجميع أعضائك إلى درجة الاسترخاء.

أما الدرس الثالث فاجعل جسمك في حالة استرخاء تام في الوقت الذي لا تقوم بأية حركة فعلية سوى تحريك الرأس كما سبق، ولكن بلطف، وفي حالة الذراعين والساقين والجذع اجعل فكرة محاولة رفعها مسيطرة عليك مع تخيل شدة ثقلها وقد تكون هناك تمرينات أبسط من هذه ولكن يستحسن الاقتصار عليها واستمر في الإيحاء إلى نفسك بأن أعضاءك ثقيلة ككتل الرصاص وبعد تركيز فكرك في هذه المسألة لبضع دقائق أعمل على الاستمرار في اقناع نفسك بهذا الإحساس أغمض عينيك واسترخ أطول مدة ممكنة.

والمعتقد أن تأدية هذه التمرينات الثلاثة بدقة وعناية ستجعلك تصل إلى معرفة كل ما تريد معرفته عن الاسترخاء البدني، وربما كان من الممكن وضع تمرينات أكثر صعوبة ولكن يحتمل أن تكون عديمة النفع.

الاسترخاء فن.. يحتاج إلى مران

ذكرنا أن الاسترخاء فن والفن يحتاج إلى المران، وأنك إذا عرفت أسس هذا الفن تمام المعرفة أنتهت فترة تعليمك وأصبحت في غير حاجة إلى مزيد من التمرينات وأصبح من السهل عليك ممارسة الاسترخاء وأنت في محاولة تعلم العزف على البيانو تبدأ بالتمرن على العزف بالأصابع الخمس ولكنك سوف لا تستمر على ذلك حينما تصبح قادرًا على العزف إذ يمكنك أن تجلس إلى البيانو وتقوم مباشرة بعزف ما تشاء

من القطع الموسيقية وكذلك في حالة الاسترخاء، حينما تصبح ملما تمام الإلمام بالدروس الثلاثة الآنفة الذكر يمكنك أن تجلس أو ترقد وتمارس الاسترخاء دون أن تلجأ إلى البدء بإيجاد حالة التوتر أو حتى التفكير فيها. وفي الواقع يستحسن الإقلال من هذا التفكير بقدر الإمكان.

وهناك نقطة هامة في الموضوع تستحق الإلتفات وهي أن كل شيء يجلب السرور يكون سهل الأداء فالرجل الذي يجد لذة في عمله لا يشعر بوطأته أو صعوبته، فكلما جعلنا من الاسترخاء متعة حصلنا منه على أكبر الفوائد لأنه يجعلنا نشعر بالبهجة والرضا.. فلتبدأ بالنظر إلى موضوع الاسترخاء على أنه واجب يتحتم أداؤه، ثم تتدرج بعد ذلك فتعتبره عملا مسليًا سارًا تؤديه لذاته بصرف النظر عن فائدته للعقل والجسم على السواء .. وسوف تشعر أثناء القيام بتمرينات الاسترخاء الكامل بالراحة الممزوجة بالنشاط إنه شعور يصعب وصفه في كلمات ولكننا نعرف أنه ينشأ عن حالة من الراحة المصحوبة بالنشاط التام في الدورة الدموية إذ تشعر بوخز لذيذ في القدم والأصابع ناشئ عن دورة دموية حرة لا يعوقها توتر عصبي!

وإذا أنهضت نفسك بعد ذلك وجدت أنك تنظر إلى الأشياء من حولك نظرة تغاير تلك التي كنت تنظر بها إليها قبلا، وتبدو الأشياء أكثر وضوحًا وجاذبية كما يبدو الناس الذين يتحركون حولك على حقيقتهم وهذه أشياء يجب أن يكون لها اعتبارها في هذا الصدد وهي أنك في حالتك الطبيعية الخالية من التوتر ترى الأشياء كما هي على حقيقتها دون

ما شيء يفسد حكم العقل كما يحدث لك في حالة التوتر العصبي.

والآن وقد سيطرت على أسرار الاسترخاء أصبح عليك أن تستخدم القوة الجديدة التي حصلت علها في أعمالك اليومية.. وصار في وسعك أن تمشي كما تشاء محركًا ساقيك إلى الفخذين بدلا من التحرك كالإنسان الآلي أو الإنسان ذي الأرجل الخشبية. وبات في مقدورك أن تتكلم بتؤدة وثقة بدلا من الفأفأة والثأثأة الناشئة عن قصر التنفس وأن تجلس إلى مكتبك مستريحًا دون أن تثني ساقيك تحت المقعد. وفي الواقع أن التوتر الذي فارقك أثناء قيامك بتمريناتك يجب ألا يعود ثانية فيعوق نشاطك أثناء القيام بأي عمل.

وسوف يسهل عليك أن تتحكم في جسمك إذا آمنت أنت بذلك واعتياد التحكم يقويه.. ولابد أن تشعر ببعض التوتر أثناء النشاط ولكن يجب ألا يكون هذا التوتر شديد أو مؤلمًا، وفي الوقت الذي تشعر فيه بهذا الألم يعتبر التوتر غير طبيعي.. فكن حذرًا وأسرع بالتوقف بقدر الأمكان لبضع دقائق، وأسترخ، إذا لا فائدة من مقاومة الشعور بالتوتر وستنهزم أمامه بإستمرار حتى إذا كنت تعتقد أنك في منتهى الصحة والقوة وإذا أردت أن تكون صحيحًا، فلابد أن تسير وفق نواميس الطبيعة، وسيأتي الكلام فيما بعد عن أحد هذه القوانين التي كثيرًا ما يخالفها الناس.

والخلاصة:

1 - أن التوتر العقلي يقل إذا كانت كل عضلات الجسم في حالة استرخاء.

2 – لا تنتظر حتى تشعر بأنه يمكنك الاسترخاء لأنك لو انتظرت فربما تظل تنتظر إلى الأبد لذلك حاول أن تسترخي مهما كنت الظروف.

3 –وإذا تعلمت فن الاسترخاء عن طريق التمرينات الثلاثة الآنفة الذكر فإنك سوف لا تنساه أبدًا. ولكنه ككل الفنون لا يمكن إتقانه إلا بالإستمرار في ممارسته من حين لآخر.




التوازن والاعتدال

الملل والفراغ أشد ضررًا بالجسم من المجهود البدني:

أنك لا تستطيع أن تتأمل الطبيعة ولو تأملا عابرًا دون أن تلاحظ أن كل شيء يسير وفق قوانين ونظم معينة: فنمو أوراق الشجر وسقوطها والمد والجزر، وشروق الشمس وغروبها، كل هذه الأمور وآلاف غيرها تمثل النظام الثابت الهادئ الذي يخالفه بعض الناس طوال حياتهم.. في حين أن الاعتدال في كل شيء يعتبر حجر الزاوية في بناء الصحة والسعادة.

وحياة الإنسان تكتنفها حالتان هما النشاط والراحة، فإذا استطاع المرء التوفيق بينهما تمتع بالصحة والعافية وفي هذا المجال ينبغي أن تكون كفة الراحة هي الراجحة ولا تعني الراحة بالضرورة وقت الفراغ فربما كان لدى الإنسان الكفاية من وقت الفراغ ولكنه لجهله بالأسلوب الصحيح لإستغلاله فإنه يعجز عن متابعة عمله نتيجة للإجهاد.

والإجهاد العقلي والملل الناشئان عن الفراغ يؤديان بالجسم إلى الدمار بأسرع مما يؤدي إليه الإجهاد البدني، لأن الإنسان المجهد الجسم في استطاعته أن يسترد قواه إذا ركن إلى الاسترخاء كما أن الشخص الذي يعاني الملل في إمكانه أن يبعد عنه هذا الملل بزيادة النشاط فهي – بوجه عام – مسألة موزانة وإذا اختل هذا التوزان فليس من السهل بادئ الأمر أن نسترجعه فمن الصعب على الرجل المجهد في العمل أن يسترخي كما أنه من المتعب للرجل الملول أن يبتعد عنه الملل بالنشاط واسترجاع التوازن في الحالتين يحتاج إلى كثير من الصبر والمثابرة ولا يشعر الإنسان بلذة الحياة إلا إذا تم له ذلك. والمعتقد أن سبب اختلال التوازن في معظم الحالات راجع إلى زيادة النشاط، فإن شهوة الوصول إلى المركز والسلطة

والطمع في الثروة، والكفاح في سبيل التفوق على المنافسين.

كل هذه الأمور الباطلة تدفعنا إلى بذل مجهودات تفوق طاقتنا الطبيعية، فلا نجد وقتنا للراحة معتقدين أن أوقات الراحة تذهب هباء!

وقيمة نشاطنا مرتبطة بالأسلوب الذي نصرف به أوقات الفارغ ففي هذه الأوقات يمكننا أن ندخر احتياطيا من الطاقة العصبية يمكننا أن نصرفه فيما يليها من أوقات النشاط والعمل ولكن كيف نستعمل شيئا لا نملكه؟ .. طبعا ذلك مستحيل ويتضح من هذا أن أوقات الفراغ أكثر أهمية وأعظم نفعا من أوقات العمل والنشاط.

واعتياد الاسترخاء والتنفس بالطريقة التي ذكرناها آنفا يمكننا من اختزان احتياطجي كبير من الطاقة العصبية، وكثيرًا ما يصاب الناس بإنهيار أعصابهم كنتيجة لإجهاد غير متوقع وبدراسة أسلوب حياتهم السابقة نجد أنهم لم يتخذوا الأهبة لمثل هذه الظروف الطارئة فساروا في حياتهم على غير نظام موضوع أو خطة مرسومة، مضيعين أوقات فراغهم سدى منغمسين في العمل إنغماسًا وصل إلى حد الإجهاد فحينما كانوا يظنون أنهم يأخذونه قسطهم من الراحة كانوا في الواقعغ يبذلون من الطاقة كما لو كانوا منهمكين في أعمالهم.. فلما فأجأتهم المتاعب لم يجدوا لديهم طاقة إحتياطية تسعفهم في مثل هذه الظروف وإذا بعملهم الذي استغرق كل حياتهم يصبح ألآن عبئا ثقيلا، وهكذا يمكن اعتبارهم«محدودي الدخل» من الناحية النفسية!

وهذا التصرف يدل على قصر النظر، فإذا كان يتعين علينا – حين تكون مواردنا المادية محدودة – أن نتصرف بحكمة في حدود هذه الموارد فنعمل على أن نقتصد ولو قليلا من المال الذي ينفعنا وقت الشدة فإن

الأمر نفسه ينطبق تمامًا علىٰ مواردنا من الطاقة العصبية.

لتكن أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك

وأهم عامل في الإحتفاظ بالحياة المتوازنة هو السعي لتحقيق هدف معين، بوسائل معقولة وأن تعمل في سبيل ذلك بجد فتشعر بحاجتك إلىٰ الراحة – التي تصل إليها بالاسترخاء – وتجعل أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك وحينئذ تشعر بالرضا والطمأنينة.

والذي يعيش وليس له هدف يسعىٰ إليه، لا يشعر بالراحة والإستقرار.. فهو لا يستخدم طاقته إستخدامًا طبيعيًا ولا يشعر بالصحة والحيوية اللتين تلازمان التعب الطبيعي بل يشعر بأنه لم يحقق رغباته وأن ليس هناك غرض يعمل لأجله ومن ثم فهو لا يستحق الراحة التي يبتغيها فلا غرابة إذن إذا ازداد قلقه نتيجة لذلك.

ويمكن القول هنا أن المتالغة في الاسترخاء ضارة كالمبالغة في النشاط والعمل لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الاسترخاء والعمل ولنأخذ مثلا علىٰ ذلك إحدىٰ عضلات الجسم، فإذا وقعت هذه العضلة تحت توتر مستمر فإنها لابد أن تضعف وكذلك إذا استمرت مسترخية وقتا طويلا فإنها سرعان ما تضمر لعدم الاستعمال وهذه هي حال جميع القوىٰ الحيوية في الجسم فالتوازن لا يمكن الوصول إليه إلا بتبادل النشاط الراحة بنسبة متقاربة.

وإذا اختل التوازن اختلالا كبيرًا أصبح من الصعب في بادئ الأمر الوصول إلىٰ الاسترخاء، ولكن يمكن الوصول إليه بالمثابرة وإذا أكمن الوصول إلىٰ استرخاء جزئي كان من السهل أن يصبح النشاط عاديا وطبيعيا، وهذا بدوره سوف يجعل الوصول إلىٰ الطور الثاني من

الاسترخاء أقل صعوبة، وهكذا .. طور يمهد للآخر إلى أن يسترتد التوزان تدريجيًا.

وكلما اشتدت حاجتنا إلى الاسترخاء كان الوصول إليه صعبا وليست هناك أية فائدة من أن نعتقد أنه لا يمكنك أن تصل إلى حالة الاسترخاء، فكل إنسان يمكنه أن يسترخي مهما شعر بالضيق وبإضطراب التفكير ولئن دلت التجارب على أن مثل هذه الحالات تجعل الاسترخاء أكثر صعوبة، ألا أنه من المؤكد أن هذه المشاعر المؤلمة لا تجعل الاسترخاء مستحيلا، ولذلك يجب أن نحاول الوصول إليه، ولابد أن نصل إلى ما نريد بالرغم من وجود هذه العقبات.

وأخيرًا فهذه المشاعر التي تعوق الاسترخاء ما هي إلا إشارة التحذير من الطبيعة بأن التوزن العصبي قد اختل اختلالا خطيرًا، وبات علينا أن نبادر بإتخاذ الخطوات اللازمة لإصلاح ما فسد لأن التأخر سوف يؤدي إلى زيادة الحالة سوءًا

وليس من الضروري وصف الهوايات كعلاج للوصول إلى حالة التوازن وإذا كان لابد من وصفها أصبح من الضروري استعمال الدقة في اختياره.. وقد كانت الهوايات سببا في إنقاذ الكثيرين من الإصابة بالانهيار العصبي.

ولما كان يحدث أحيانا أن يستطيع الإنسان استعمال عقله في الوقت الذي يعجز فيه عن استعمال جسمه، لذلك يجب أن نعني بالجسم والعقل معا فنعمل على تقويتهما. وعلى الذين يمارسون أعمالا عقلية أن يتخذوا هوايات بدنية – يتحمسون لها- تستلزم النشاط والحركة وكذلك على الذين يمارسون أعمالا يدوية أن يتخذوا هوايات تستلزم إعمال الفكر

وبذلك يمكن حفظ التوازن كما يمكن الاحتفاظ باحتياطي من الطاقة العصبية يلجأ إليه الإنسان إذا ما فاجأته المتاعب. ويجب أن يحتفظ المرء بالتوازن في كل أدوار حياته فلا تسرف في استعمال طاقتك العصبية أثناء وقت الفراغ بل خصص للاسترخاء المفيد شطرا من أوقات الفراغ، ولتكن لك أهداف محددة وأغراض معينة تعمل على تحقيقها والوصول إليها، ولما كان الاندفاع يؤدي إلى الاجهاد فلتخفف من عناء العمل بممارسة هواية مختارة، وبهذا الأسلوب يمكنك أن تهيئ الفرصة الملائمة للاحتفاظ تعقلك هادئا مسترخيا والتوازن يؤدي إلى الاعتدال وهذا بدوره يمهد السبيل إلى الراحة والهدوء.

والخلاصة:

إنه لا يمكنك أن تكون رصيدا من الطاقة العصبية إلا بإيجاد التوازن بين أنواع النشاط المختلفة وبذلك يسهل الوصول إلى حالة الاسترخاء.

إن أوقات الفراغ هي في الواقع أفيد وأهم من أوقات العمل لذلك يجب ألا نضيعها سدى

يجب أن يكون لكل إنسان هواية، ومن المستحسن أن تكون مخالفة لعمله. فالذي يمارس أعمالا لا تستلزم الحركة يجب أن يتخذ هواية تستلزم ممارستها التواجد في الخلاء. والذي يقوم بأعمال يدوية يجب أن تكون هوايته من النوع الذي لا يجهد الجسم.

يجب أن يكون لك هدف محدد وخطة مرسومة وإلا أصبحت عرضة للتقلقل وأصبح الوصول إلأى الاسترخاء عسيرا.

قوة الإيحاء

االأيحاء هو من أقوى العوامل التي تؤدي إلى تهدئة الأعصاب، كمنا تؤدي إلى إثارتها. وقد استخدمت الأفلام في روسيا لمعرفة أثر الإيحاء في مرضى الأعصاب، فدلت الننتائج على أن فيه مجالا لعلاج حالات مثل الصرع والهياج وقد ذكرنا هذه الحقيقة كدليل على قوة الإيحاء، للذين لا يؤمنون بفائدته!

ونحن في جميع لحظات حياتنا معرضون لتأثير الإيحاء الخارجي غير أن بعضنا أكثر تأثرا بالإيحاء من البعض الآخر والذين يعانون التوتر هم في العادة أكثر حساسية من غيرهم ولهذا السبب يجب ان نتعلم كيف نقاوم فعل هذا المؤثر الخارجي وذلك بالممارسة المنتظمة للإيحاء الذاتي .

فعندما تخف عن كاهلك أعباء العمل، تخيل مناظر الطبيعة الجميلة : الأزهار والأشجار التي يداعبها النسيم والبحر بأمواجه الصاخبة، والنهر بمياهه الرقراقة، والسماء الزرقاء الصافية، والنجوم المضيئة، والجبال الشامخة . . الخ

ويمكنك أن تتمتع بهذه المناظر كل يوم في عالم الخيال إذا أردت وكلما تخيلت هذه الأشياء تخلل حياتك الصفو والهدوء لأنك بذلك توحي إلى نفسك بأن الحياةى في الواقع مليئة بالمسرات والجمال بالرغم من المتاعب الظاهرية

ثم هناك الفكاهة، وهي علاج الهموم بوجه عام . ويمكنك أن تخفف من تأثير المشاعر المكبوتة بأن تجلس على المقعد هادئا مفكرا فيما رأيته أو سمعته من الأمور التي تثير الضحك وربما تكون جالسا وحدك،

يبدو العبوس على وجهك. ومع ذلك فاستعادتك لفكرة مضحكة تجعلك تستبدل العبوس بالابتسام .. وأن ابتسامة واحدة لكفغيلة بتحريك الدورة الدموية وأيجداد الشعور بأنك أصبحت شخصا آخر وإذا كان رصيدك من الفكاهة محدودا فاستعن بالكتب الخاصة بها، إذ ربما كان الضحك أحسن دواء للأعصاب المتوترة .. ويسود الاعتقاد بأنه كان يمكن إنقاذ كثيرين من الانتحار بقليل من المرح والضحك فلا تدع الوقار يحول بينك وبين الإستفادة من الجانب الباسم من الحياة وإذا خلوت إلى نفسك فاترك لخيالك العنان لاسترجاع القصص المرحة المضحكة واعمل على أن تختلط بالأشخاص المرحين المتفائلين. البعيدين عن الهموم وابتعد عن المتبرمين بالحياة المتشائمين، لأنهم سيكونون سببا في إثارة أعصابك والقضاء على هدوءك.

أمانة كبرى في عنق الكتاب ومحرري الصحف!

وللكلمة المطبوعة سواء كانت حسنة أو سيئة، أثر فعال . وقد تنبه محررو الصحف إلى هذه الحقيقة ولذلك نتوسل إليهم أن يتجهوا بالقراء إلى ما ينفعهم لا إلى ما يؤذيهم. فالحوادث المثيرة تؤذي الذين يشكون التوتر، ويحسن بنا عند قراءة الصحف اليومنة وغيرها من المطبوعات أن ندقق فيما نقرأ، فنترك جانبا أخبار الجريمة والانتحار وتفصيلات الحوادث وما شابهها من المواد لأن قراءة مثل هذه الموضوعات لا فائدة منها وإذا فكرت قليلا فسوف تجد في كل صحيفة يومية مواد مفيدة، فاقرأ مثل هذه المواد لتشعر بالاطمئنان وهي خير لك من قراءة الأخبار المثيرة التي تؤدي بالعغقل إلى الاضطراب.

ويستحسن إذا أردت أن يكون للقراءة إيحاء حسن أن تتبع في

قراءتك للصحف اليومية وسيلتين: أولاهما الاحتفاظ بمذكرة خاصة، وثانيهما أن تعلق إطارات تحوي كلمات مأثورة أو حكما أو ماشابه ذلك. فأنت لابد ستعثر كل يوم أثناء قراءتك للصحف على كلمات مأثورة أو أمثال سائرة يمكن أن تكون عونا لك، ويحسن أن تجون مثل هذه الكلمات في مذكرتك قبل ا، تنساها وبعد ذلك يمكننك في فترات الراحة أن تفيد قراءتها، وستؤدي المداومة على قراءتها إلى حفظها بالتكرار فتستفيد منها وبالنسبة للمأثورات التي تعلق على جدران حجرات النوم أو أماكن العمل يجب أن تختار ما كانت له فائدة من ناحية الاسترخاء وإذا لم يمكنك أن تقوم بصنعها بنفسك.

ويحسن قبل أن نترك موضوع الإيحاء أن نذكر أن أنسب الأوقات لممارسة الإيحاء الذاتي هن عند الاستيقاظ مباشرة وقبل النوم. والأفكار التي تسرع إلى احتلال رؤوسنا عند الإستيقاظ صباحا ليست سارة في العادة وذلك مثل الأفكار الخاصة بالعمل وهي من النوقع المقلق الذي يلازم الإنسان ويضايقه ..هذه يجب أن تنتزعها من ذاكرتك فورا. بأن تنظر خلال النافذة إلى السماء الزرقاء الصافية، والأشجار والأزهار الباسمة، والطيور المغردة. ثم تتمطى وتقوم بتأدية تمارين التنفس العميق.

قل لنفسك إن الحياة مجميلة وابد=أ في الغناء والصفير، ثم اعمل على أن تنسى مشاغلك أثناء الاستحمام والحلاقة وارتداء الملابس ثم تمتع بتناول إفطارك في جو من المرح وستندهش عندما تعرف ا، هذه الطريقة يمكن أن تثبت بحكم العادة لأن الأحساس بفائدتها يشجع على الاستمرار فيها، والاستمرار والمثابرة يثبتانها.

وكذلك في المساء عندما تأوي إلى فراشك، لابد أن تتزاحم على رأسك

الأفكار والمشاغل فاعمل على أن تتخلص منها بأن تتخيل المشاهد الجميلة التي مرت بك أثناء النهار، كما لو كنت تشاهد عرضا لأحد الأفلام .. تذكر دائما أنه لا يمكنك أن تفكر في موضوعين في وقت واحد، وأن لك الحرية في أن تختار بين أن تفكر في الأمورة السارة أو أن تفكر في الأمور المقلقة، فاعمل على استغلال هذه القوة لتصبح مسيطرا على أفكارك.

والخلاصة:

أنتهز الفرص لكي توحي إلى نفسك بأن آمالك سوف تتحقق.

فكر في المسائل المريحة واقرأ الموضوعات التي توحي إليك بالراحة وتحدث إلأى من ترتاح إليهم من الناس.

أنت أكثر سيطرة على أفكارك مما تظن . فدرب خيالك في أوقات راحتك على الاتجاه إلى المناظر المبهجة والحوادث السارة.

لا تذكر متاعبك للناس.

الفكاهة هي أعظم صمامات الأمان للأعصاب المتعبة . فكر في الفكاهة واقرأها واستمع لها ثم أضحك




الضوضاء

إن علاقة الضوضاء بموضوع الاسترخاء لها أهميتها البالغة لأن الضوضاء من العوائق التي تحول دون الاسترخاء ولكننا نعتقد مع ذلك أننا مخطئون في التهويل فغي أمر الضوضاء لأنها – إذا قورنت بظروف الحياة المعقدة – تعتبر أقلها أهمية، والمعتقد أننا لو عشنا حياة صحيحة طبقا لنواميس الطبيعية فسوف يكون ضرر الضوضاء بالأعصاب طفيفا . في حين أن عاملا واحدا من العوامل الأخرى مثل الخوف أو القلق يكفي للإصابة بانهيار الأعصاب. ولهذا فإننا نعتبر الخوف من الضوضاء وماتسببه من المتاعب، مجرد عارض من أعراض توتر الأعصاب، وليس سببا لها.

وإذا آمنت بأن الخوف من الضوضاء عارض من أعراض المرض . أصبح لزاما عليك أن تعمل على التخفيف من هذا التوتر، باتباع النصائح التي ذكرناها ومن المحقق أنك لا تكون في حالة طبيعية، ما لم تكن قادرا على احتمال قدر معقول من الضوضاء، سيما وأنه ليس من المتوقع أن تخف حدة الضوضاء في المستقبل، بل من المحتمل أن تزداد بمرور الوقت، ولذا كان واجبا عليك أما أن لا تبالي بها – لكيلا تظل تعاني آثارها – وإما أن تحاول الهرب منها .. وليس أمامك إلا هذين الحلين، والواقع أن كليهما غير مجد، ولكن إذا هدأت اعصابك فسوف لا تكون بحاجة إلى أي من الحلين ! ونحن في العادة نعزو الضوضاء إلى الألآت، ولكن العمال القائمين على هذه الآلات أقل إصابة باضطراب الأعصاب من غيرهم من طوائف العمال فكيف نعلل ذلك. هناك سببان أولهما أن المشتغلين بالصناعات المذكورة ينتخبون عادة من الرجال الصحاء،

أقوياء البنية، وأنهم عادة لا يشكون إلا ارتفاع اثمان المكيفات، وثانيهما أنهم قلما يشعرونه بالضوضاء لأن عقولهم مشغولة بمراقبة الآلات، لا بالضوضاء الصادرة عنها، ومن جهة أخرى فأن الشغف الشديد بالعمل هو أقوى حائل يحول دون التفكير في مثل هذه الأمور.

وتأثير الضوضاء فينا تأثير نسبي وهو بالقدر الذي سمح لها به وكلما كانت أعصبنا مرهفة كان شعورنا بها شديدا وإذا كنا في استرخاء تام فإننا لا نتأثر إلا من الأصوات الهادرة المزعجة، أما إذا كانت أعصابنا مرهفة فإننا ننزعج من مجرد مرور قطة!

ومن الخطأ أن نفكر في «الهرب» من الضوضاء والفكرة غير مستساغة من الناحية الأخلاقية لأنها تقلل من تقدير الشخص لذاته، وتشعر بأنه ليس في حالة طبيعية، ثم أنها غير مقبولة من الناحية الإقتصادية لأنه حيث تكون الضوضاء يوجد المال كما توجد الفرصة لكسب العيش.

وفي الوقت نفسه إذا كنت تشكو توترًا حادًا في الأعصاب كان عليك أن تلجأ إلى ضاحية هادئة بعض الوقت، وإذا قضيت في الريف أسابيع قلائل حيث يكون في إستطاعتك أن تمارس تمارين الاسترخاء والتنفس فإنك سرعان ما ترجع إلى حياتك العادية سليما معافى والملاحظ أن كثيرين من رجال الأعمال الذين يعيشون في المدن إذا قضوا عطلتهم السنوية في مكان هادئ فإنهم يجنون فائدة أكبر مما إذا قضوا هذه العطلات في الأماكن المزدحمة الصاخبة.

وعلى أي حال إذا كمنت تعيش في مكان كثير الضوضاء فعليك أن تنتقل إلى مكان هادئ حيث تستطيع أن تمارس تمريناتك ويمكنك أن تعرف مقدار ما حصلت عليه من فائدة إذا لاحظت درجة تأثرك

بالضوضاء ولا تسرع بالهرب من الضوضاء فكلما كنت متمعًا بأعصاب سليمة كان تأثرك بالضوضاء طفيفًا.. وسيأتي الوقت الذي تشعر فيه بأنك تفضل الضوضاء المعقولة على السكون الموحش، فإذا غمرك مثل هذا الشعور كان ذلك دليلا على أنك في حالة طبيعية.

والخلاصة:

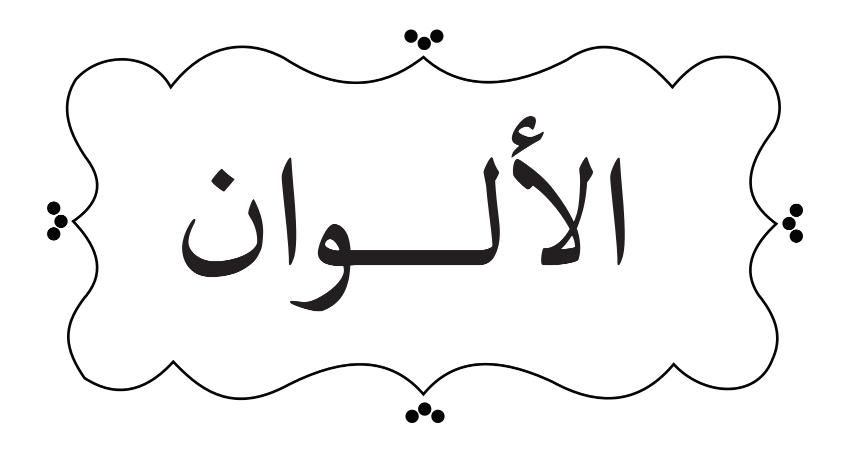
1 –إذا كنت لا تتحمل قدرًا معقولا من الضوضاء فهذا دليل على أنك لست في حالة طبيعية.

2 – يقل تأثرك بالضوضاء كلما زادت معرفتك بقاعد الاسترخاء.

3 –وحتى يتم لك ذلك قلل من إهتمامك بالضوضاء ما أمكن بدلا من الشكوى منها والتألم بسببها.

4 –إنك تتأثر بالضوضاء بقدر إهتمامك بها وملاحظة تأثرك بها. وجه إهتمامك إلى أشياء أخرى غيرها وبذلك تتجنب الشعور بالتعب منها .





الألــــوان

لقد أدى تأثير الألوان على الأعصاب إلى استخدامها في العلاج تحت اسم «العلاج بالألوان»، والواقع أن إطلاق هذا الاسم على ذلك النوع من العلاج يدل على ما له من أثر، فمن الواضح أن الإنسان يشعر عادة في الأيام الصافية المشمسة بالانتعاش كما يشعر في الأيام المكفهرة الجو بالانقباض والضيق وعلى كل حال فإن الإنسان المتوتر يكون أكثر حساسية من غيره بينما الشخص القوي الأعصاب المتزن قلما يتأثر بتقلبات الجو.

والحياة اليوم أكثر بهجة وجاذبية، وحتى الأشياء العادية البسيطة التي كانت تبدو أمامنا في الماضي قاتمة أصبحت الآن زاهية جذابة، والألوان الزاهية تنعش التنفس وتجعل للأشياء العادية رونقًا وجاذبية وعلى الشخص المرهق الأعصاب أن يوجخ معظم إهتمامه إلى الألوان نفسها، وإذا كانت الأعصاب ثائرة فإن هناك ألوانا خاصة أكثر إثارة لها خصوصًا إذا ظل الإنسان تحت تأثيرها مدة طويلة وتصبح المسألة من الأهمية بمكان إذا استعملت المصابيح الملونة وقتًا طويلا كما هو الحال في إنجلترا حيث يضطر الناس إلى استعمال الأضواء الصناعية وقتًا طويلا وحيث يسيئون استعمالها، فاللون الأحمر مثلا له أثر مهيج للأعصاب، مع أن هذا اللون ربما كان أكثر استعمالا في المصابيح من أي لون آخر لأنه يبدو مريحًا موحيًا بالشعور بالدفء، واللون الأصفرله أثر مهيج هو الآخر، وهو قريب من الألوان الصناعية غير الملونة.

واللونين الأخضر والأزرق – وخصوصًا الأخير – أثر مهذئ مريح للأعصاب، وتستعمل المصابيح الملونة عادة في المساء حينما نكون بحاجة

إلى الإستعانة على النوم بالهدوء، ولذلك نحسن صنعًا إذا استعملنا اللونين الأزرق أو الأخضر لا الأحمر أو الأصفر في تلوين المصابيح، واللون الأزرق أفضلها جمعا لأنه يناسب حجرات النوم كما يناسب غيرها من الحجرات، ويجب أن تكون الألوان المنبهة هي أول شيء تقع عليه العين عند الإستيقاظ صباحًا، ولذلك يحسن أن تطلى جدران حجرة النوم باللون الكريم الفاتح وتكون ألوان الجدران أكثر جاذبية إذا قرن اللون الكريم الفاتح باللون الأخضر التفاحي.

وعلاوة على أن اللون الأصفر منبه للأعصاب فإنه يعتبر بديلا لأشعة الشمس التي يتوقون إلى رؤيتها صباحا في بعض البلاد وقلما يرونها ويضاف إلى الألوان الأربعة الشائعة الإستعمال لونان آخران هما «البني والأشهب» ولهما أثر سلبي ولذلك يجب أن نستعمل اللونين الأزرق والأخضر لما لهما من الأثر المهدئ، واللونين الأحمر والأصفر لما لهما من الأثر المنبه.

ويجب أن نلفت النظر إلى مسألة أو مسألتين لهما ارتباط بالأضواء والظلال وهي أنه يستحسن عند القيام بتمارين الاسترخاء ألا تكون الحجرة شديدة الضوء ولذلك يجب إسدال الستائر قليلا، على أن لا يكون المكان مظلمًا مقبضًا وللسبب نفسه اختر الوضع الذي يكون فيه ظهرك إلى النافذة حتى إذا أغمضت عينيك تسربت إلى العينين كمية من الضوء ومن السهل أن تختبر ذلك بنفسك.

وفي الصيف حينما تكون أشعة الشمس قوية يستحسن أن تستعمل منظارًا ملونا، وهناك إرتباطا واضح بين العيون المجهدة والأعصاب المتوترة، وبصرف النظر عن أثر الضوء فإن التوتر سيؤدي سريعًا إلى

شعور العينين وما بينهما بالألم، وبالعكس فإن الألم المتسبب عن الضوء الشديد يؤدي إلى اضطراب الأعصاب.

وكلمة أخيرة عن الألوان : أن للملابس الزاهية تأثيرًا منشطًا في نفس الشخص والأشخاص المحيطين به ولو استغنينا عن استعمال الملابس الصارخة الألوان لظلت ملابسنا محتفظة ببهجتها وجمالها.

ويلاحظ أن الأشخاص الذين ينقصهم الذوق السليم يستعملون دائما الملابس القاتمة، فهم يلاءمون بين ملابسهم وأذواقهم بدلا من أن يحاولوا ترقية أذواقهم بمراعاة الأذواق الشائعة عند اختيار ملابسهم.

والخلاصة:

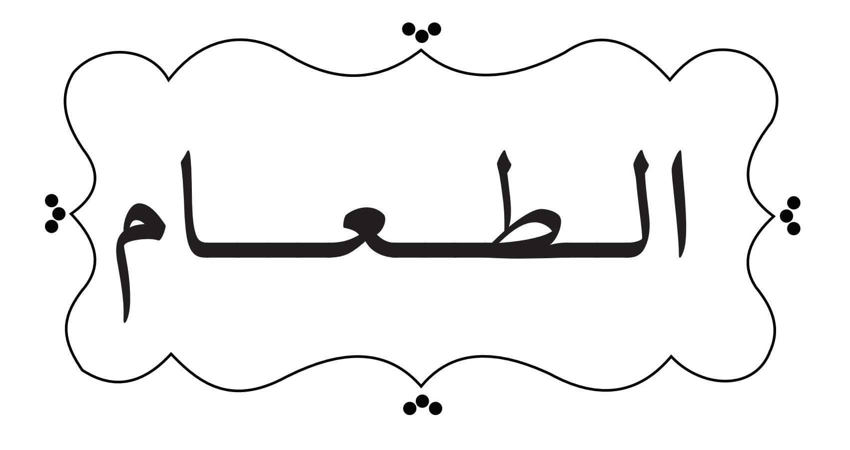
1 - إذا أردت أن تستخدم ألوانا خاصة لمدد طويلة فيجب أن تتذكر اللونين الأخضر والأزرق كلونين نافعين للاسترخاء واللونين الأحمر والأصفر كلونين يستخدمان للتنبيه .

2 - تسهل عملية الاسترخاء في الأضواء الخافتة.

3- يجب أن تقي عنينك من الإجهاد الناشئ عن ضوء الشمس الساطع باستعمال النظارات الملونة.

4 -يجب أن يكون جو منزلك مفرحا بقدر الإمكان . كما يجب أن تتأنق في ملبسك لأن الألوان القاتمة مقبضة والاكتئاب عدو الاسترخاء.




الطعام

لسنا نرغب في أن تنتناول موضوع الطعام بشئ من التفصيل، ولكن هناك مسألة أو مسألتين خاصتين بالتغذية لهما علاقة بموضوع الاسترخاء:

أولاهما أن الذين يعانون لتوتر يصابون عادة بالهزال وهؤلاء يرغبون عادة في استرجاع ما فقد من وزنهم والرجوع بأجسامهم إلى ما كانت عليه قبل الإصابة بالهزال. والأعصاب تستفي عادة مما يغطيها من اللحم . فزيادة الوزن تشعر الإنسان بالاتزان والقوة . وفيما يتعلق بالأشخاص العصبيين فإن زيادة الوزن لا تعتمد على الغذاء بقدر ما تعتمد على أسلوب تناوله فأنت تستفيد من غذائك فائدة محققة حتى لو تناولت نصف ما أعتدت تناوله إذا كان ذلك في جو يسوده المرح والبهجة، ووجهت عنايتك إلى مضغ الطعام مضغًا تامًا، وقد دلت التجارب على أن الأشخاص الذين يسرعون في تناول طعامهم كما لو كانوا يتناولون آخر زادهم هم الذين يصابون بالهظال الشديد. فإن الإنسان لا يحصل من غذائه على الفائدة المرجوت إذا تناوله بالطريقة السالفة علاوة على أنه ليس هناك شيء يؤدي إلى الشعور بالتوتر والضيق كامعدة الممتلئة بكتل من الطعام تناولها الإنسان على عجل فلم يتم مضغها، وغالبًا مايستمر مثل هذا الشعور بالضيق إلى الوجبة التالية، وإذن فينبغي أن تعتاد تناول غذائك في جو هادئ مرح ولا فائدة من القول بأن ذلك غير ممكن، لأن هذا متيسر في الواقع وإلى أن تألف ذلك عليك بالقراءة الخفيفة في الصحف اليومية وقت تناول الوجبات، ولتخصص لكل وجبة وقتا كافيا ولا تبرح حجرة المائدة إلا عندما ينتهي ذلك الوقت، إذ عليك أن

تحاول دائما أن تشعر بلذة الطعام، لأن إهتمامك بذلك سيجعلك تتباطأ في تناوله كما سيجعلك تبتعد بعقلك عن التفكير فيما يكدر.

وما يشعر به العصبيون من ضعف لا يمكن علاجه بالإكثار من الأغذية الدسمة، وإنما يعالج بتناول الأغذية الخفيفة بإعتدال في جو مبهج والطعام الخفيف يحفظ العقل صافيا والجسم نشطا. ومحاولة زيادة الوزن بالإفراط في الطعام تأتي بالضرر لأنها تؤدي إلى عرقلة الدورة الدموية . كما تؤدي إلى احتقان أعضاء الجسم المختلفة، ولا فائدة من الإسراع في زيادة الوزن لأنه سرعان ما تتلاشى هذه الزيادة إذا تعرض الإنسان لأقل إثارة أو غضب فحاول أن تبني جسمك بتؤدة ونظام وذلك بتناول كميات معتدلة منتقاة من الطعام

واللبن والأغذية المكونة منه هي أطعمة مثالية خصوصًا إذا استعملته أثناء النهار وعليك بتناول الفاكهة إلى جانب الأغذية اللبنية، وهما معا يكونان غذاء صحيًا لا نظير له وقد أكد «والتر بتكن » في كتابه «لا تهتم» فائدة اللبن كغذاء فهو يقول أن الجير الذي يحتويه اللبن له فائدته في تهدئة الأعصاب.

وتقوم التغذية على مبدأين أساسيين هما : تجنب حموضة الدم والإحتفاظ بالكبد سليما. ولا شيء يسبب سرعة تهيج الأعصاب مثل الحموضة . وأكبر دليل على انتشار هذا المرض ما تراه من الإقبال العظيم على شراء المساحيق والأشربة القلوية. ومما يساعد مساعدة فعالة في العلاج. الإقلال من تناول اللحوم وقصرها على وجبة واحدة في اليوم، والإستعاضة عنها بالأسماك والجبن والبيض ويحسن أن نكثر من تناول

السلطات الطازجة، خصوصا الخس والكرفس، ومع الإقلال من استهلاك السكر والفطائر بأنواعها المختلفة والسكر الأسمر الخشن أقل تكوينا للحموضة من السكر الأبيض، وأعظم فائدة منه.

وكثير من العصبيين مصاب بأمراض الكبد وذلك لأن الأعصاب المجهدة وقلة الاسترخاء لهما أثرهما المباشر على الكبد . وأهم الأسباب جميعًا هو الحرمان من أعظم مقوٍ للكبد، ألا وهو التمرينات العنيفة في الخلاء . وكلنا يعرف أن الدهنيات كالزبد والقشدة أغذية مفيدة للأعصاب ولكننا هنا أيضا نجد أن لها أثرًا ضارًا إذا أفرطنا في تناولها، فإذا عجز الكبد من تأدية وظيفته بالنسبة لهذه الأغذية قلت قيمتها الغذائية وأصبح الإنسان وقد بدا عليه الشحوب والشعور بالاجهاد. «ولذلك يجب الإقلال من الدهنيات واللحوم والسكريات».

وإذا كنت عرضة لأمراض الكبد فاستعمل عصير الليمون النقي في أي وقت، لأنه مفيد في مثل هذه الحالات، وفائدته سريعة، وهو أفضل من استعمال العقاقير لأن لها رد فعل مضعف وذلك بعكس عصير الليمون لأنه علاج طبيعي مفيد.

وهناك أغذية كثيرة يحسن الاستغناء عنها ويكفي الاقتصار على نصف الأغذية التي اعتدنا تناولها والمشكلة تحل نفسها إذا أحسنا اختيار طعامنا وتحكمنا في شهيتنا، فإن للنهم عواقب وخيمة، ولم يخلق بعد من يجرؤ على مخالفة القوانين الطبيعية، والاقتصار على الأغذية الصحية البسيطة هو أهم الوسائل للإحتفاظ بالجهاز العصبي سليما قويا، فلتذكر ذلك دائما عندما تدخل حجرة المائدة لتناول طعامك.

والخلاصة:

أجعل الأغذية البسيطة المفيدة أغذيتك المفضلة لأن للأغذية الدسمة آثارًا عكسية.

تمهل في تناول غذائك. وإذا لم تتح الفرصة للتمهل بسبب ضيق الوقت فاترك ما تبقى من الطعام ولا ضرر في ذلك .

تجنب الأطعمة التي تزيد نسبة الحموضة في الدم لأن مثل هذه الأطعمة تؤدي بالأعصاب إلى التوتر . واللحوم والسكر الأبيض هي أكثر الأغذية ضررًا.

احتفظ بكبدك صحيحًا وإلا أصبت سريعا بالتوتر والتعب.

أكثر من اللبن والأغذية اللبنية ما أمكن . وإذا كنت لا تميل إلى مثل هذه الأطعمة فينبغي أن تعود فسك عليها.




أمثلة علمية

كنت واثقا عند وضع هذا الكتاب أنني سوف أصادف فريقين من القراء: «الفريق الأول» هو الذي وصل إلى الدرجة التي يشعر فيها أنه أصبح في حاجة إلى العلاج وليس أمام هذا النوع من الناس إلا أن يهتم بجميع النقط التي ذكرتها وليس هناك طريق قصير للوصول بالأعصاب إلى حالة الاسترخاء إذا كانت هذه الأعصاب قد ظلت وقتا طويلا تعاني التوتر .. فبمجهودك الخاص، وبالصبر والمثابرة . ستتمكن من الرجوع إلى حالتك الطبيعية ولا شيء غير ذلك.

«والفريق الآخر»لا من الناس وربما الأغلبية يشمل أولئك الذين يحبون حياة طبيعية ولا يشعرون بأعراض المرض، ولكن الحياة بما يكتنفها أحيانًا من المتاعب والمشاق تجعلهم يسعون إلى معرفة الوسائل التي تمكنهم من ممارسة الاسترخاء ليصبحوا قادرين على مواجهة الإرهاق والتوتر فهم يؤمنون بالمثل القائل «بأن الوقاية خير من العلاج»، كما أنهم يريدون أن يتجنبوا الآلام والمتاعب التي تنشأ عن الاستمرار في حالات التوتر. هؤلاء هم العقلاء. فلطالما أكدت أنه أسهل للإنسان أن يلزم الطريق السوي من أن يرجع إليه بعد أن يكون قد حاد عنه . بل أن ذلك ليس أسهل فحسب، ولكنه أيضًا أوفر في الوقت والمال والمجهود..

ولذلك فقد رأيت أن أعرض في هذا الفصل الختامي لحياة نوعين من الناس، لتطبيق ما ذكرته من المبادئ، وليس من المستطاع بالطبع أن تأخذ كل نوع من الأعمال على حدة، ولكن عملك يدخل دون شك في

نطاق أحد النوعين:

السيد « ب» رجل أعمال من النوع المعتدل متوسط العمر ويبدو للإنسان العادي أنه متمتع بالصحة وأنه لا يشكو علة، اللهم إلا شعوره بالكلال وإحساسه المستمر بالإجهاد وهذا ليس بمستغرب في هذه الإيام لأن أي عمل يستلزم القلق وانشغال البال المستمر، وبما أن هذه الحالة تعتبر عادية فسأتناول أخطاء الرجل الأساسبية في معيشته، وأولها أنه منهمك في عمله أنهماكا تاما، وهذا راجع إلى أنه شديد الحساسية، لا يمكنه أن يترك أي شيء للأكفاء من مساعديه وهذا معناه أنه يظل من الصباح إلى وقت النوم مشغول الفكر بعمله وبدلا من أن يتمهل قبل الإفطار وفي أثنائه فإنه يسرع لكي يصل إلى عمله قبل موعده، أن مثل هذا الشخص يجب أن يعود نفسه عدم التفكير في العمل إلى أن يحين موعد البدء فيه. وقد يكون ذلك صعبا أحيانا ولكنه يصبح ممكنا إذا حزم أمره على ذلك.

ويحدث نفس الشيء عند الظهيرة أنه يستطيع أن ينام قليلا بعد تناول وجبة الغداء وبذلك يستطيع أن يستفيد فائدة كبيرة ولكنه يظن أنه إن فعل ذلك يضيع وقتا طويلا فيتوق إلى الرجوع إلى عمله وكل إنسان يمارس أعمالا مجهدة وتتجاوز سنة الأربعين يجب أن يأخذ قسطا من الراحة بعد تناول غدائه فهي الوسيلة المثلى التي تؤدي إلى إراحة الأعصاب وقد أعتاد بعض العقلاء من رجال المال ومديري الأعمال التوقف كلية وقت الظهيرة عن أعمالهم لمدة ساعتين، لا يسمحون خلالهما لأي إنسان أن يعكر عليهم صفو خلوتهم الهادئة، وهم يمضون، هذا

الوقت في الاسترخاء ولم يمنعهم ذلك من النجاح في أعمالهم.

وهناك عادة لم ينجح السيد « ب » في الأخذ بها وهي التحرر من التفكير في العمل عند ذهابه إلى البيت في المساء، فهو لا يكف في الواقع عن التفكير في عمله حتى حجرة النوم ولا يقرأ عند الإفطار إلا الصفحات التي تتناول المسائل المالية في الصحف اليومية وفي المساء يصرف الساعات الطوال في قراءة الصحف التي تتناول شؤون التجارة...ألخ ولئن كان من واجب كل إنسان أن يلم بدقائق عمله ويهتم به، إلا أنه ليس معنى ذلك أن يجهد نفسه بتركيز تفكيره بإستمرار في موضوع واحد فتنويع التفكير ضروري للوصول إلى حالة الاسترخاء العقلي.

والسيد « ب» لا ينام جيدًا لأنه لا يحاول أبدًا أن يجد فترات يسترخي فيها استرخاء تامًا أثناء النهار ولو كان قد درس مبادئ الاسترخاء الجسمي والتنفس العميق ومارسها أثناء النهار وبعد الوجبات، لكانت هذه وحدها كفيلة بالوصول به إلى التمتع بالنوم العميق ومثل هذا الشخص لا يعجز فقط عن ممارسة الاسترخاء إذا سنحت الفرصة ولكنه أيضا يسبب لنفسه التوتر أثناء العمل دون ضرورة، أنه بطبيعة الحال مضطرًا إلى كثرة الكلام وهنا نلاحظ شيئين : أنه يتكلم بسرعة مفرطة في الوقت الذي تكون فيه عضلات الحنجرة والفك متوترة وعلى الشخص الذي يضطر إلى كثرة الكلام أن يعود نفسه الكلام من الرئتين والحجاب الحاجز ولا يحتاج ذلك إلى القليل من المران والبعد بأعضاء الصوت عن التوتر يساعد على الوصول إلى حالة الاسترخاء والسرعة في الكلام هي

سرعة في حركات الجسم كما أن انشغال العقل بالتفكير في المسائل المعقدة أمر مضاد للصحة والطمأنينة.

وقد لاحظت أشياء أخرىٰ بالنسبة للسيد « ب»، وهي أنه حينما يكلم شخصا آخر يحرك جسمه، ويصحب كلامه الإيماء بذراعيه وتجعيد جبهته ولا يهم كثيرًا إذا كان يفعل ذلك مرة أو مرتين، ولكن الاستمرار علىٰ ذلك طول النهار معناه الإسراف في الطاقة العصبية الثمينة وهذا الإسراف هو الذي يجعل الاسترخاء صعبا. وكل هذه العادات ليس لها هدف ولكنها تحول دون الوصول إلىٰ نتائج مرضية، وفي استطاعة السيد «ب » وآلاف غيره أن يتعلموا كيف يقلعوا عن هذه العادات بالتدريج ويحتاج ذلك إلىٰ قليل من التفكير وكثير من قوة الإرادة.

وبالإهتمام بالأمور القليلة البسيطة التي ذكرناها يصبح السيد « ب» بمأمن من الشعور بالتعب والإجهاد.





التحكم والسيطرة

التوتر العصبي الذي يمر بالإنسان بصورة يومية يمكن أن يسبب له الشعور بالصداع في الرأس والإرهاق في عضلات الجسم، كما يتسبب التوتر العصبي في ارتفاع ضغط الدم، وهذا التوتر أو الضغط العصبي يضعف مناعة الإنسان ويجعل جسمه مجالا خصبًا للإصابة بالعديد من الأمراض.

ومثلما يعتاد الإنسان التوتر العصبي، فإن بإمكانه أيضًا التعود على وسائل وقهر هذا التوتر العصبي من خلال ممارسة الرياضة التي تعيد الصحة إلى الجسد والصفاء إلى الذهن، وأسهل الرياضات التي يمكن لأي إنسان التعود على ممارستها رياضة المشي يوميًا، حيث أن المشي لمدة 10 دقائق في كل يوم يقلل الشعور بالقلق الذي لا يسلم منه أي إنسان.

عندما يمارس الإنسان الرياضة يفرز جسمه هرمونات طبيعية اسمها «بيتا اندروفين» تحارب هرمونات التوتر والإجهاد التي تعصف بحالة الجسم الصحية، وهذه الهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم أثناء ممارسته الرياضة هي التي تشعرنا بالاسترخاء بعد الإنتهاء مباشرة من أداء التمرينات الرياضية او ممارسة مختلف أنواع الرياضات.

عند التحدث إلى الأصدقاء يشعر الإنسان بشيء من التحسن، فالصداقة شيء هام جدًا لصحة الإنسان ولصفاء ذهنه وروحه وقد

اكتشف الباحثون أن الصديق الجيد مثل دواء الضغط الجيد، فكل منهما يساعد الإنسان على خفض معدل ضغط الدم الزائد ويساعد أيضا على التخلص من القلق كذلك اكتشف أحد مراكز أبحاث مرض «الإيدز» أن المرضى الذين يلتف حولهم الأصدقاء يظهرون تقدمًا في حالتهم الصحية وفي قدرتهم على محاربة المرض، فالصداقة تساعد مرضى «الإيدز» من التخلص من التوتر والضغط العصبي الناتج عن المرض.

من المهم جدًا أيضًا للتخلص من التوتر العصبي والضغط النفسي تقليل كمية الكافيين التي تدخل جسم الإنسان ويطول تأثيرها في الجسم لساعات بعد تناولها، لأن الكافيين يرفع من ضغط الدم ويزيد من إفراز هرمون «الأدرنيالين» الذي هو هرمون التوتر العصبي. والكافيين يجعل الجسم يبالغ في رد فعله تجاه التوتر العصبي كما أنه المسؤول عن بعض أمراض القلب، ولذلك يفضل تناول المشروبات المنزوعة الكافيين من أجل التخفيف من حدة التوتر التي تصيبنا في حياتنا اليومية.

وأخذ فترة استراحة قصيرة مع العمل قد لا تطول عن 10 دقائق يساعد على تخفيف حدة التوتر وعلى حل المشكلات التي قد يقابلها الإنسان في عمله، كما أن تركيز انتباهنا إلى أشياء قد تكون مضحكة يساعدنا كثيرًا في التخفيف من حالات التوتر التي تصيبنا، لأن الضحك يحفز إفراز هرمون «بيتا أندروفين» المسؤول عن الاسترخاء والهدوء، كما

أن الضحك أيضًا يساعد الإنسان على التفكير بإيجابية شريطة أن يعرف المرء بعض الطرق للحصول على المرح وأن يسعى إليها.

خطأ فكرة التنفيس عن الغضب:

اليكم هذه القصة. بمجرد ما ركبت سيارة أجرة ذات يوم، شاهدت شابا يعبر الطريق، ويقف أمام السيارة ينتظر أن تخف حركة المرور، صاح السائق بصبر نافذ مشيرًا إلى الشاب أن يتحرك من أمامه ويفسح له في الطريق، لكن الشاب لم يرد عليه إلا بتقطيبة وجه وأشارة بذيئة .

فصرخ عليه السائق وضغط على البنزين، ثم (فرمل) مرة واحدة، مهددًا الشاب في الوقت نفسه، ومع هذا التهديد المهلك تحرك الشاب إلى جانب الطريق وهو مقطب الوجه، وضاربا السيارة بقبضة يده وهي تواصل تحركها في زحمة المرور . أما السائق فقد أخذ يشتم ذلك الشاب المزعج بسيل من الشتائم التي لم يسمعها الشاب.

وبينما نحن في طريقنا، قال لي السائق، وكان لا يزال متوترًا، (لا أحد يستطيع اليوم أن يعاقب أي فرد، أنت لا تملك إلا أن تصرخ، على الأقل أن تنفس عن نفسك..!) هكذا يكون التنفيس عن الغضب أحيانا تخفيفا من الانفعالات، ووسيلة منفصلة للتعامل مع الغضب، فهناك نظرية شائعة تقول : «هكذا التنفيس يجعلك في حالة أفضل» لكن كما أوضحت نتائج أبحاث (زيلمان) فإن هناك برهانا على خطأ فكرة تخفيف الانفعال .

نشأ هذا البرهان منذ الخمسينيات عندما بدأ السيكولوجيون يختبرون آثار تخفيف الانفعال بالبحث التجريبي، فوجدوا أن التنفيس عن الغضب لا يؤثر مع الوقت إلا بالقليل، بل لا يفعل شيئا للتخلص منه. وعلى الرغم من طبيعة الغضب الإغرائية قد تحقق الشعور بالرضى ، وهناك بعض ظروف معينة قد يفيدها الانفجار غضبا بالتعبير عنها مباشرة للشخص الذي استفز الغضب، هذا التنفيس مفيد خاصة إذا حمل معنى المواجهة، أو تصحيح ظلم ما، أو كان بمنزلة عقوبة إذا إرتكبه هذا الشخص لدفعه إلى تغيير أنشطته الخطيرة من دون الإنتقام منه، ولكن نظرًا لطبيعة الغضب المهيجة تجد أن القول بذلك أسهل من القيام به.

وتوصلت (تايس) إلى أن التنفيس عن الغضب هو اسوأ الوسائل لتهدئته. فانفجار نوبة الغضب الشديدة يرفع مستوى الإثارة في المخ الانفعالي، فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس.

وجدت أيضا أن أولئك الذين حكوا عن الأوقات التي انفجروا فيها غضبا في وجه من استفزوا غضبهم ترتب عليه إطالة تأثير الغضب في حالتهم النفسية أكثر من انتهاء هذا التأثير.

انتهت (تايس) إلى أن تهدئة الغضب في مهده، هي الأكثر فعالية، يأتي بعدها مواجهة الشخص الذي استفز الغضب بسلوك بناء وأكثر وثوقا، بهدف إنهاء النزاع بين الطرفين، وكما سمعت ذات مرة أن (

شوجيام ترونجبا) وهو معلم من التبت، عندما سئل، ما أفضل وسيلة للتعامل مع الغضب؟ قال : «لاتقهره، ولكن أياك أن تطيعه»

الغضب من النار:

الغضب جمرة من النار -إذا أصيب به الإنسان- فإنه يحوله إلى شخص أخر لا هو إنسان و لا هو جان. نعوذ بالله من عادة الغضب. والغضب الذي نقصده في هذه المقالة هو ذلك الذي يصبح عاده تعيق الإنسان عن أن يتفاعل مع الناس بشكل إيجابي.

إن الغضب إذا تمكن من إنسان فإنه ينفر منه الآخرين و يجعله منبوذًا من المجتمع حيث لا يقبل أحد على التعامل معه .

انتبه

إذا حدثت لك المشاكل و داهمتك الأزمات فارفع لافتة (لا تغضب)

إن الناجحين في حياتهم هم هؤلاء الذين يعرفون كيف يضبطون انفعالاتهم فلا يثوروا لأبسط الأمور. وإنما يعرفون كيف يقدرون للضرورة قدرها فتأتي تصرفاتهم منسجمة مع ما يجب أن يكونوا عليه في تعاملهم مع الآخرين .

مهارات تساعدك علي التخلص من الغضب:

1-استعن بالله عز وجل فهو خير معين .

2-استعذ بالله من الشيطان الرجيم .

3-إن كنت واقفًا فاجلس أو اترك المكان .

4-توضأ فإن الغضب من النار و إنما تطفئ النار بالماء.

5-اهتم باللياقة البدنية فإنها تساعدك على التحمل.

6-النظام الغذائي المتكامل والمتوازن يقوي أعصابك على مواجهة المواقف المثيرة للغضب.

7-لا تكلف نفسك أكثر من طاقتها .

8-لا ترفع صوتك أكثر من اللازم .

9-حول الغضب على الأشخاص إلى حلول بديله للمشكلة .

10-لا تدفع نفسك إلى مواقف الغضب .




افهم غضبك

يعتبر التعبير عن الغضب أمرًا خطيرا جدًا على صحتك. مما يسبب ارتفاع مستويات الأدرينالين وضغط الدم فوق المستويات الطبيعية. علاوة على ذلك، يمكن أن تَنتهي بإيذاء شخص ما أو القيام بشّيء ستَأسف عليه لاحقًا.

وإليك 7 نصائح رائعة لمساعدتك على السيطرة على نفسك، بحيث لا تصبح تحت سيطرة «الغضب».

ارتح وتصور:هدئ نفسك. خذ نفسا عميقا. ازفر، وتخيل خروج كل ذلك الغضب المعبأ من أنفك وفمك. اخرجه واشعر بالحرية. كرر هذه الخطوة مرارًا وتكرارًا حتى تحس بسلام يعم قلبك. ثم تصور أنك في مكان هادئ، تشعر فيه بالسعادة، والهدوء. يمكن أن يكون شط من الرمال الناعمة، أو حديقة، أو منظر طبيعي رائع، أو شلالات للمياه. تخيل فقط أنك هناك وأنك تتنفس بهدوء بينما تستمتع بالمنظر. ولن تجد من الصعوبة أن تحقق السلام الداخلي.

صب غضبك في قنوات آمنة:تشعر بالغضب الشديد من صديق خان ثقتك، وتريد أن تنتقم منه. امسك غضبك، وامنع نفسك عن الغضب. حاول الابتعاد عنه قدر المستطاع. ولا تفكر في أن تؤذي أي شخص. يمكن أن يسيطر الغضب على دماغك بحيث لا تستطيع أن تفكر بطريقة جيدة.

إذن كيف تعبر عن الغضب؟توجه إلى مكان عال وبعيد عن الناس أو إلى شاطئ البحر، واصرخ بأعلى صوتك، كرر الصراخ كلما شعرت بأنه لا يزال عندك مشاعر من الغضب. ستشعر بعدها بالراحة، اجلس أو استلقي وفكر مليا في الموقف وكيف يمكن أن تتخيل حل للموقف. أو إذا كنت مصابا بشعور قوي لضرب أحدهم. قم بشراء كيس للملاكمة، واوسعه ضربا، فلن يتقدم بشكوى ضدك للشرطة، بعكس الشخص الذي تريد ضربه. ستشعر بالراحة والهدوء بعد ذلك، لأنك قمت بتفريغ مشاعر الغضب دون عواقب وخيمة.

اغفر وانسى:لا شيء يمكن أن يخفف آلامك العقلية والعاطفية أفضل من الغفران للشخص الذي سبب لك الأذى في الماضي. فمن غير الصحّي إرهاق نفسك بتعذيب غير ضروريٍ بإستحضار الذكريات غير السارة. مهما كان ما أخذوه منك، فكر في أنك أفضل حالا دونه، وبأن حياتك تغيرت للأفضل بدونه.

التمارين الرياضية:قم بالاشتراك في برنامج للرياضة لزيادة الأندروفين. ويمكن أن يتغير مزاجك السيء بمعجزة عن طريق الرياضة.

شكل دائرة من الاصدقاء:نشعر بالارتياح أحيانا عندما نخبر أصدقائنا عن مشاكلنا ونسمع آرائهم فيها، ويمكن أن يكون الأصدقاء أقارب. إذا كنت تشعر بالكآبة، قم بالتوجه مع أحد أصدقائك المقربين إلى مكان تشعر فيه بالراحة، وأخبره بالمشكلة.

وأخيرًا الغضب يجعلك تفكر بطريقة منطقية!!!، هذه الطرق الستة ناجحة ومفيدة، وتعمل على التخلص من كل مشاعر البغض والغضب، والكره، والتطرف أيضًا في الغضب. قم بإستيعاب الغضب، ولا تقم بعمل قد تندم عليه لاحقا، وعندها لن ينفع شيء.

الغضب يجعلك تفكر بطريقة منطقية!

ذكرت دراسة حديثة أن القرارات التي يتخذها الإنسان تحت تأثير الغضب لا تكون نتائجها دائمًا سيئة بل إن هذه الحالة قد تجعله يفكر بطريقة تحليلية وعقلانية سليمة.

أشارت الباحثتان «ولسي مونز ودايان ماكي» من جامعة كاليفورنيا، إلى أن الإنسان الذي يمر بحالة من الغضب قد يفكر بشكل تحليلي ومنطقي أكثر من غيره.

ومن خلال هذه الدراسة تم اقناع عدد من طلاب الكليات الأمريكية بتبني مواقف أو أفكار لا تتوافق مع ميولهم أو قناعاتهم لمعرفة رد فعلهم في ظروف مختلفة، تبين أنه بعد أن احتدم النقاش في بعض المواضيع المثيرة للجدل فإن المجموعة التي غضبت قدمت أفكارًا وحلولًا منطقية للكثير من القضايا التي كانت محور البحث على عكس المجموعة الأخرى التي ظلت هادئة أو شاركت بشكل جزئي في النقاش.





ترويض الثور

يبدو أن حياتنا أصبحت أكثر عرضة للتوتر والكرب.فنحن نعمل بكدّ أكثر من أي وقت مضىٰ وحياتنا الشخصية باتت أكثر تعقيدًا كما أن الترابط العائلي أصبح ضعيفًا في أغلب الأحيان، ولذلك نجد أن التوتر بات عاملا رئيسيًا في حياة معظمنا، قد يكون لبعض التوتر إفادة، فالعديد من الناس بحاجة إلىٰ مستوىٰ معين من التوتر لأداء مهماتهم علىٰ الوجه الأمثل. لكن مشكلة التوتر والكرب من شأنها أن تكون أمرًا صعبًا عندما يزداد التوتر ويصبح التعامل معه من دون ظهور حلول واضحة. ولهذا السبب من المهم أن نكون قادرين علىٰ التعرف علىٰ أسباب التوتر وأن نعرف كيف نتعامل معها.

علامات وأعراض التوتر والكرب

عادة ما يكون التعرفّ إلىٰ التوتر ممكنًا عندما تصبح مستوياته متقدمة ، ولا يعود في المستطاع التعامل معه.

ويميل التوتر عادة إلىٰ التعبير عن نفسه إما بشكل أعراض نفسية أو بدنية أو الإثنين معًا في بعض الأحيان.

1 - أعراض نفسية، وتشمل:

تقلبات مزاجيّة.

إكتئاب.

قلق.

صعوبة في النوم.

أداء ذهني ضعيف وصعوبة في التركيز وسرعة النسيان.

مشاكل في العلاقة مع الآخرين.

2- أعراض بدنية، وتشمل:

حموضة المعدة.

تغير في عادة التغوط ، مع حصول نوبات من الإسهال والإمساك.

مشاكل في التنفس.

الربو.

خفقان.

صداع نصفي.

أسباب وأنواع التوتر والكرب

يمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرًا رئيسيًا للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحًا ، كالزواج أو الإنتقال إلى منزل جديد.

وللتوتر أربعة أنواع:

توتر بالغ الشدة:

مثل : وفاة أحد الزوجين، طلاق، إنفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.

توتر شديد:

مثل : تقاعد، حمل، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة احد أفراد العائلة بمرض خطير.

توتر معتدل:

مثل : ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو أو الحماة، بدء الزوج بعمل أو توقف عنه، مشاكل مع رب العمل، دعاوي قضائية تتعلق بديون.

توتر خفيف:

مثل : تغير في ظروف العمل، تغيير المدرسة، تغير في عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

كيفية التعامل مع التوتر والكرب

- حدد مصادر التوتر في حياتك، وأدرس إمكانية القيام بأية تغييرات تجعلك أكثر قدرة على التحكم في الأمور.
- تعلّم كيف تحسن إستغلال وقتك بشكل أفضل، لأن معظم التوتر الذي يعاني منه الناس ناجم عن أعباء العمل المتزايدة،ولكي لا يكون العمل طيّعًا وقابلا للتغيير أكتب لائحة بأهدافك اليومية حسب أولوياتها ، وأشّر على المهام المنجزة لأن ذلك يعطيك الإحساس بأنك أنجزت شيئًا.
- تنفّس بعمق وبشكل متزايد للتخفيف من التوتر والكرب.
- تجنب تناول أية عقاقير محظّرة تزيد شعورك من بالتوتر والكرب، بما في ذلك الكوكايين والكحول.
- إعتن بصحتك وتناول طعامًا صحيًا وإمتنع عن الكحول وتناول الكافيين بإعتدال ،وصحيح أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشوكولا الشاخنة هي منبّهات مفيدة ، لكنها

يمكن أن تساهم في زيادة التوتر والكرب.أما عن الصحة الجيدة فيمكن أن تقلل من إحتمال تعرضك للأمراض وتزيد من قدرتك على مواجهة مشاكل الحياة.

- مارس الرياضة بإنتظام ، فالتمارين المنتظمة تساعد على تحريك وإستخدام مقادير كبيرة من الأدرينالين (الناتج عن التوتر) وبالتالي تساعد على تهدئتك.

- حاول القيام ببعض تقنيّات الإسترخاء كل يوم، كاليوغا والتدليك والشياتسو والعلاج بالروائح العطرية والوخز بالإبر.

- نم جيدًا في الليل وخذ قسطًا كاف (7 إلى 8 ساعات كل ليلة) لمواجهة التوتر والكرب ، فالحرمان من النوم على المدى الطويل يعرضك لمشاكل جسدية ونفسية.

وإذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو لا تشعر أنك لا تنام بالقدر الكافي فجرب هذه الإقتراحات التالية:

أ- لا تأكل وجبات دسمة في وقت متأخر من الليل.

ب- تجنب الكافيين آخر الليل.

ت- تجنب الكحول نهائيًا.

ث- مارس التمارين خلال النهار لتحرق فائض الطاقة التي يولدها التوتر.

ج – تجنب ممارسة الرياضة في الليل لما لها من تأثيرات منبّهة تجعلك يقظًا بدلا من ان تشجعك على النوم.

ح- مارس تمارين التأمل أو اليوغا أو الإسترخاء في المساء من أجل تهدئة مزاجك ومساعدتك على الإسترخاء حتى يحين وقت النوم.

التخفيف الضغط النفسي:

أولا: الإسترخاء التدريجي للعضلات:

- إجلس وتمدد بوضع مريح وأغمض عينيك، دع فكّك يسترخي وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة.
- إفحص جسدك ذهنيًا، بدءًا من أصابع قدميك وببطء نحو رأسك، وركّز على كل منطقة على حدة، وتخيّل بأن التوتر يذوب تدريجيًا.
- شدّ عضلاتك في إحدى مناطق جسدك، عدّ حتى الخمسة، ثم أرخها وإنتقل إلى المنطقة التالية.

ثانيًا: التخيّل البصري:

- دع الأفكار تنساب في ذهنك من دون التركيز على أي منها، أوحٍ إلى نفسك بأنك مسترخ وهاديء وبأن يديك دافئتان (أو باردتان إن كنت تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء.
- تنفسّ ببطء بإنتظام وبعمق.
- تخيّل بأنك في مكانك المفضّل أو أمام منظر أخّاذ.
- بعد 5 إلى 10 دقائق، إسحب نفسك من هذه الحالة تدريجيًا.

ثالثًا: التنفس بإسترخاء:

مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخ.

في البداية مارس ذلك وأنت مستلق على ظهرك، بينما ترتدي ملابس

مرتخية على الخصر والبطن.

وفور إعتيادك على التنفس بهذه الوضعية من تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف.

- تمدّد على سرير على ظهرك.
- باعد بين قدميك قليلا، أرح إحدى يديك على بطنك ، قرّب السرّة والأخرى على صدرك.
- إشهق من أنفك وإزفر من فمك.
- ركّز على تنفّسك لبضع دقائق بعد ذلك ، حاول أن تعي أيّا من يديك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.
- إزفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.
- تنشّق وأنت تعدّ ببطء حتى الأربعة ، مايعادل ثانية بين كل رقم ، ومع التنشّق بلطف، مدد بطنك قليلا حتى يرتفع حوالي واحد إنش (ويجب أن تشعر بالحركة من خلال يديك) ولا ترتفع كتفيك أو تحرّك صدرك أثناء ذلك.
- مع التنفس تخيّل بأن الهواء الدافيء ينساب في جميع أجزاء جسدك.
- إسترح لثانية بعد التنشّق.
- إزفر ببطء وأنت تعدّ حتى الأربعة ، وأثناء الزفير ستشعر ببطنك ينخفض ببطء.
- أثناء خروج الهواء، تخيّل بأن التوتر يخرج معه.

- إسترح لثانية بعد الزفير.
- إن وجدت صعوبة في الشهيق والزفير حتى الأربعة ، قصّر الوقت قليلا ثم تدرب تدريجيًا حتى الأربعة، وفي حال شعرت بدوران، ابطيء من تنفسك أو إجعل نفسك أقل عمقًا.
- كرر التمرين: شهيق بطيء، إستراحة، زفير بطيء، إستراحة، من 5 إلى 10 مرات، إزفر، تنشّق ببطء، 1، 2، 3 ، 4 ، إسترح، ثم تابع بمفردك، وإن واجهت صعوبة في جعل تنفسك منتظمًا، خذ نفسًا أعمق بقليل، وأمسكه لثانية أو ثانيتين ، ثم دعّه يخرج ببطء عبر شفتك المنفرجتين خلال 10 ثوان تقريبًا.

كرر هذه العملية مرة أو مرتين ثم عاود التقنية الأخرى.

كيف تقلل درجة التوتر العصبي:

يتمتع بعض الناس بالقدرة على الاسترخاء والمحافظة على برودة الأعصاب مهما كانت التوترات والضغوط المسلطة عليهم، بينما تشكل أي مشكلة صغيرة كارثة كبيرة، ومصدرًا متواصلا للقلق والغضب بالنسبة لآخرين، فإذا كنت واحدًا من هذه الفئة الأخيرة، حاول أن تتذكر أن الانفعالات القوية تؤثر فسيولوجيا على الجسم من خلال إفراز هرمون الكظرين في مجرى الدم، وهذا الهرمون يزيد معدلات التنفس ونبضات القلب، ويسبب غثيان المعدة، ويؤثر في العضلات، ويرفع ضغط الدم، وإذا تكرر حدوث هذه التفاعلات الجسمية بصورة متواصلة، فقد يتزايد ضررها خاصة عند الأشخاص المصابين بمرض القلب.

تمارين إرخاء العضلات

تستطيع أن تلتحق بمعاهد لتعليم رياضة اليوجا التي تكتسب بواسطتها الأساليب الفنية لإرخاء العضلات وفوائد أخرى كثيرة، فإذا لم تمكن من الإلتحاق بأحد هذه المعاهد، حاول أن تمارس بنفسك التمارين البسيطة التالية التي يمكن أن تساعد أي شخص تقريبا في تخفيف حدة التوتر، تأكد من ممارسة هذه التمارين بإنتظام، وليس فقط عندما تشعر بحاجة ماسة إلى الاسترخاء، ولا شك أن القدرة على الاسترخاء التي ستكسبها بصورة تدريجية ستكون خير عون لك عندما تواجهك المتاعب.

أولا شد عضلات وجهك ثم دعها ترتخي، حاول أن تشعر وكأن جلد جسمك ينزلق فوق الأرض.

ارفع رأسك

ارفع رأسك عن الأرض، ثم دعه يعود إلى وضعه الأول بلطف، حافظ على بقاء فكك وعنقك في حالة استرخاء، بحيث يمكنك أن تحس بأن حلقك ينفتح.

اضغط بكتفيك

اضغط بكتفيك على أرض الغرفة ثم دعهما يسترخيان .

ابسط ذراعيك

ابسط ذراعيك وباعد بين أصابع يديك، أبقهما مشدودتين لفترة قصيرة قبل أن توقف شدهما تماما.

ارفع ردفيك

ارفع ردفيك إلى أعلى ثم أنزلهما حتى تشعر بتمدد عمودك الفقري واسترخائه.

ضم عقبي قدمك

بعد ضم عقبي قدميك إلى بعضهما، مدد ساقيك وأصابع قدميك، ثم دعها تسترخيان تمامًا. استمر بممارسة هذه التمارين الواحد بعد الآخر لمدة ثماني دقائق أو عشر، بعد ذلك استلق مسترخيًا تمامًا لبضع دقائق أخرى محاولا أن تشعر كأن جسمك كله يغرق في أرض الغرفة، أدر جسمك واتكئ على جانبيك لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أخرى قبل أن تنتصب واقفا، كرر هذه التمارين يوميًا.

تحرر من أي ملابس ضيقة

تمدد على ظهرك وأغلق عينيك، ووجه وجهك إلى الأعلى فوق أرض غرفة تكون إما دافئة أو تكون أرضيتها مغطاة ببطانية رقيقة .

المثيرات:

في الفيسيولوجيا إثارة عصب أو عضلة بحيث ينشأ عن ذلك اندفاع معين. وفي الفيزياء نقل الذرة أو نواة الذرة من حالة الطاقة الدنيا (Ground State) إلى حالة ذات طاقة أعلى وتعرف هذه الحالة الأخيرة بحالة المستثارة.

الإحباط:

في علم النفس ظرف أو حالة أو عمل يحول بين المرء وتحقيق إحدى

حاجاته الإجتماعية أو النفسية. والإحباط غالبًا ما يكون خارجي المنشأ.

فقد ترغب مثلا في المشاركة في حفلة راقصة فيمنعك والدك من ذلك. وقد ينشأ الإحباط أحيانًا عن علة في ذات نفسك أنت أو عاهة تشكو منها أو انخفاض في مستوىٰ الذكاء عندك أو عن تصدرك لتحقيق أهداف هي أبعد منالا من أن تبلغها بقدراتك أو مؤهلاتك.

وأيًا ما كان فالإحباط يحمل المرء علىٰ بذل المزيد من الجهد وغالبًا ما يثير غضبه ويغريه بإنتهاج سبيل العدوان ولكنه لا يورثه أية علة نفسية خطيرة إلا إذا تواصل أو تكرر مرة بعد أخرىٰ. ليس هذا فحسب بل إن الإحباط قد يكون بناء إذ يحمل المرء حملا علىٰ اكتشاف حلول لمشكلاته جديدة.

الأحلام :

عرف بعض الباحثين الأحلام بقوله إنها سلسلة من الصور أو الأفكار أو الانفعالات التي تتمثل لعقل المرء أثناء النوم. وعرفها بعضهم الآخر بقوله إنها «مسرحيات» عقلية تصور جانبا من حياة النائم غير الواعية.

ومن الناس من يزعم أنه (لا يرىٰ في المنام أحلاما) ولكن زعمه هذا غير صحيح. فالواقع أن الناس جميعا يحلمون أحلامهم بيد أن كثيرًا منهم يعجزون عن تذكر هذه الأحلام عند اليقظة. ومثيرات الأحلام بعضها سيكولوجي وبعضها فيسيولوجي. فأما المثيرات السيكولوجية فتتمثل في الرغبات الدفينة التي تحاول التعبير عن نفسها خلال النوم.

وأما المثيرات الفيسيولوجية فتنشأ عن أوضاع كثيرة نذكر منها على سبيل المثال تناول المرء قبيل الرقاد عشاء ثقيلا يعجز جهازه الهضمي عن تمثله. وقد عني الناس منذ أقدم العصور بتأويل الأحلام. ولكن دراسة الأحلام دراسة علمية منهجية لم تبدأ إلا في مطلع القرن العشرين بعد أن أصدر فرويد Freud كتابه «تأويل الأحلام» The Interpretation of Dreams (عام 1899) وقد ذهب فيه إلى القول بأن الحلم ينبع من الدووعي أو ما دون الوعي وأنه عبارة عن رغبة مكبوتة تشبع من طريق الرؤيا.

والصعوبة في تأويل الأحلام إنما ترجع إلى أن هذه الرغبة المكبوتة تتبدى على شكل مقنع ومن هنا وضعت مجموعة من الرموز التي تعتبر (مفاتيح)يستعان بها على فهم الحلم. أما «ألفرد أدلر» فذهب إلى أن للحلم (وظيفة توقعية) بمعنى أن الحالم يتوقع أن يواجه مشكلة ما عما قريب فهو يستعد لهذه المواجهة من طريق الحلم وأما «يونغ» فاعتبر الحلم عملية آلية تقوم على نشاطات اللاوعي المستقلة.

الإحياء النفسي، علم النفس الإحيائي:

دراسة الحياة العقلية والسلوك من حيث علاقتهما بالعمليات البيولوجية. يعتبر أدولف ماير رائد هذا العلم. وقد ذهب إلى القول بأن نجاح الطبيب في معالجة أية حالة من حالات المرض العقلي رهن بدراسة خلفية المريض الوراثية والخبرات التي مر بها في حياته والضغوط البيئية التي تعرض لها.

الإرادة .. حرية الإرادة :

قدرة المرء على اتخاذ القرار وبخاصة في القضايا المصيرية أو على الاختيار بين مختلف البدائل أو العمل في بعض الحالات من غير أن تقيد إرادته عوائق طبيعية أو إجتماعية أو غيبية.

ومن هنا فهي نقيض «الحتمية» التي تقول بأن أفعال المرء هي ثمرة عوامل سبقية لا سلطة له عليها ونقيض «الجبرية» أي الإيمان بالقضاء والقدر. والقائلون بحرية الإرادة يبنون موقفهم على أساس من الإعتقاد السائد في مختلف المجتمعات بأن الناس مسؤولون عن أعمالهم الشخصية وهو الإعتقاد الذي تنبني عليه جميع مفاهيم القانون والثواب والعقاب.

وتعتبر الوجودية أكثر الفلسفات الحديثة تشديدا على حرية المرء ومسؤوليته عن أعماله.

الارتكاس ، الفعل المنعكس:

قدرة المرء على اتخاذ القرار وبخاصة في القضايا المصيرية أو على الاختيار بين مختلف البدائل أو العمل في بعض الحالات من غير أن تقيد إرادته عوائق طبيعية أو اجتماعية أو غيبية.

ومن هنا فهي نقيض «الحتمية» التي تقول بأن أفعال المرء هي ثمرة عوامل سبقية لا سلطة له عليها ونقيض «الجبرية» أي الإيمان بالقضاء والقدر. والقائلون بحرية الإرادة يبنون موقفهم على أساس من الاعتقاد السائد في مختلف المجتمعات بأن الناس مسؤولون عن أعمالهم الشخصية

وهو الاعتقاد الذي تنبني عليه جميع مفاهيم القانون والثواب والعقاب.

وتعتبر الوجودية أكثر الفلسفات الحديثة تشديدًا على حرية المرء ومسؤوليته عن أعماله.

الارتكاس الشرطي ، الفعل المنعكس الشرطي :

في علم النفس استجابة لا إرادية لمثير لا يحدث تلك الإستجابة إلا إذا أخضع الكائن الحي لعملية تعرف بـ«الإشراط» Conditioning. فالكلب مثلا يسيل لعابه إذا عود سماع صوت الجرس كلما حان موعد طعامه المألوف حتى ولو لم يكن الطعام موجودًا.

إن العظام يحدث عند الكلب ارتكاسات غير مشرطة Unconditione Reflexes أي إستجابات غريزية غير مكتسبة أو متعلمة. أما الجرس فيحدث إرتكاسا شرطيا إذ ليس للجرس في الأصل تأثير على غدد الكلب اللعابية.

ولكن حين يعود الكلب أن يربط ما بين الطعام وصوت الجرس فعندئذ يستجيب للجرس كما يستجيب عادة للطعام. وأول من قام بالتجارب في هذا الحقل الفيسيولوجي الروسي بافلوف.

الأرق :

امتناع النوم امتناعًا مزمنًا. ينشأ الأرق في كثير من الأحوال عن الضجة أو الألم أو النور القوي. وقد يكون مجرد عرض دال على حالة عصبية ناشئة عن قلق أو مرض أو عصاب. والأرق يعالج بإزالة أسبابه.

ومن الخير أن يقوم المصاب بالأرق ببعض التمارين الرياضية البدنية

خلال النهار وأن يتناول شرابا ساخنا وينقع قدميه في الماء الحار قبل أن يأوي إلى الفراش. فإذا لم يجده ذلك كله فقد لا يكون ثمة مناص من تناول بعض الأقراص المنومة.

الإزاحة ، التنحية :

في علم النفس قناع تصطنعه الفكرات المكبوتة في نضالها بسبيل التعبير عن نفسها. وإنما يدعى هذا القناع «إزاحة» أو «تنحية» لأن الشخص أو الشيء الحقيقي المتصل بالذكرى المؤلمة «يزاح» أو «ينحى» في الحلم ليحل محله شخص أو شيء آخر. ولكن ثمة دائما وجه شبه بين الشيء المزاح أو المنحى والشيء الذي حل محله.

الاستبطان :

في علم النفس فحص المرء أفكاره ومواقفه ومشاعره. وبكلمة أخرى: تأمل المرء عقله وتسجيل كل ما يحدث عندما يفكر الإنسان أو يحس أو يريد. وإنما بدأ علم النفس الاستبطاني مع العالم الألماني فونت Wundt (1832 - 1920). وكان الهدف الرئيسي الذي رمى إليه أصحاب هذه الطريقة هو معرفة ما الذي يجري فعلا للعقل الإنساني حين يخضع لمؤثر ما.

الاستجابة :

في الفيسيولوجيا سلوك يتكشف عنه المتعضي أو جزء منه نتيجة لتعرضه لمثير معين.

الإستحواذ :

تسلط فكرة أو شعور ما على المرء تسلطا غير سوي مصحوبًا بانفعال قوي يدفع المرء إلى القيام بعمل ما برغم إرادته أحيانا. ويطلق المصطلح أيضا بمعنى «الهاجس» وهو الفكرة (أو المشاعر) التي تستبد بالمرء على هذا النحو غير السوي. والاستحواذ حالة عقلية مرضية تتكشف أعراضها عن حصر نفسي شديد.

الإستذئاب :

اضطراب عقلي يتوهم المصاب به أنه ذئب أو أي حيوان مفترس آخر. وهذا الاضطراب العقلي الغريب يحدث أكثر ما يحدث عند الأقوام الذين يؤمنون بالتقمص (التقمص)

الإستعرائية ، الإفتضاحية :

انحراف يتميز بنزوع المرء إلى الكشف عن عورته بوصفه الوسيلة المفضلة عنده لتحقيق اللذة الجنسية. وهذا الانحراف يكاد يكون مقصورًا على الذكور. والواقع أن «الاستعرائي» أو «الافتضاحي» يطمع عادة في أن يبدي الشخص المتعرى من أجله ارتكاسات أو ردود فعل انفعالية (كالاشمئزاز أو الذعر)

الإسقاط ، الإضفاء ، الإلصاق :

في علم النفس نزعة المرء إلى أن ينسب إلى شخص آخر أو إلى الجماعة كلها بعضًا من مشاعره أو رغباته أو حوافزه بغية التخفف من الشعور بالإثم عادة. ومن ذلك اعتقاد الحسود أن الحسد خصلة متأصلة في

الناس جميعًا واعتقاد المخادع أن الخداع من شيم النفوس على اختلافها.

اشتهاء المغاير ، الجنسية المغايرة :

الميل الجنسي الطبيعي إلى أفراد الجنس الآخر. ونقيضه: اشتهاء المماثل أو الجنسية المثلية. اشتهاء المماثل، الجنسية المماثلة، الميل الجنسي إلى أفراد الجنس المماثل وبخاصة بين الذكور وهو ما يعرف عمل قوم لوط. أما اشتهاء المماثل بين الإناث فيعرف بالسحاق.

وقد ذهب العلماء في تعليل هذه الظاهرة مذاهب شتى فعزاها بعضهم إلى أسباب بيولوجية ذات علاقة بالهرمونات الجنسية وعزاها بعضهم الآخر إلى أسباب نفسية. وقد جرت محاولات لمعالجة هذا الشذوذ جراحيا حينا وغديا حينا ولكن من غير نجاح ملحوظ. ومن أجل ذلك يلجأ اليوم أكثر ما يلجأ إلى معالجته بطرائق الطب النفسي.

الإعلاء :

في علم النفس تحويل طاقة حافز ما أو غريزة ما إلى هدف أسمى أخلاقيا أو ثقافيًا. فحين يتعذر علينا التعبير عن الحوافز أو الغرائز نعمد إلى السيطرة عليها وتوجيه طاقاتها في مجار أخرى فذلك خير من كبتها على أية حال. وعملية الإعلاء عملية عفوية ولكن الحاجة إليها تكون شعورية طبعا على الرغم من أن هذه العملية قد تبدأ في بعض الأحيان قبل أن يشعر بها المرء بوقت طويل.

الألم :

إحساس بغيض ينقل من طريق الأعصاب بحدة تتراوح ما بين

انزعاج طفيف وانزعاج شديد كاف لأن يوقع الاضطراب في وظائف الجسد. والألم هو من غير ريب عرض يشير إلى خلل جسدي. ولكن درجة الألم قد لا تتناسب في كثير من الأحيان مع خطورة العلة. إن الجراح السطحية ووجع الأسنان قادرة على إحداث آلام مبرحة لا تطاق ولكن مصدرها واضح وفي الإمكان التخلص منها بالمعالجة.

وبالمقابل فإن القروح الخطيرة في المعدة أو الأمعاء وحتى بعض الأمراض المميتة قد لا تحدث أكثر من آلام طفيفة. ونحن كثيرا ما نعالج الألم بعقاقير تسكنه أو تخفف من حدته ولكن هذه العقاقير لا تفعل شيئا أكثر من ذلك لأنها لا تتصدى لأسباب الألم الحقيقية.

الهذا ، الهو :

ذلك الجانب اللاشعوري من النفس - وفقا لنظرية التحليل النفسي الفرويدية - الذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية أو البهيمية في الإنسان وبخاصة الغريزة الجنسية والنزوع إلى العدوان. والهذا أو الهو أقدم جوانب النفس الثلاثة وأسبقها إلى الظهور وهو يتطلب إشباعًا عاجلا ولكن الجانبين الآخرين الأنا والأنا العليا يكبحانه ويعملان على السيطرة عليه.

الإيحاء :

في علم النفس عملية يحمل بها امرؤ ما امرء آخر على الإستجابة من غير تمحيص أو نقد لحركة أو إشارة أو دعوة أو رأي أو معتقد. ولتبيان ذلك نفرض أنك تريد أن تجمع حشدا من الناس في مكان ما.

إن في استطاعتك أن تفعل ذلك بطرق مختلفة من بينها مثلا أن تقف في زاوية مزدحمة بالغادين والرائحين وأن تحدق إلى سطح مبنى مجاور. ولسوف تكتشف بعد لحظات أن عددا من الناس غير قليل قد توقف عن المسير وأخذ يحدق إلى سطح ذلك المبنى. فإذا ما تساءل أمرؤ إلام يحدق القوم فليس عليك إلا أن تقول «يخيل إلى أن المبنى يحترق وعندئذ قد تكتشف أيضا أن واحدًا من الحشد قد بدأ يصرخ قائلا إنه يرى في الواقع عمودًا من دخان أو لسانا من لهب».

والحق أن العقل ينزع دائما إلى استكمال الصور الناقصة. فإذا ما قام امرؤ بحركة تشير إلى الرمي أو القذف فعندئذ يستشعر كثير من المشاهدين وكأن شيئا قد فارق يده من غير ريب. وإذا قال الطفل «إني متوعك الصحة» فعندئذ تسارع أمه إلى وضع راحتها على جبينه وتقنع نفسها بأنه محموم فعلا على الرغم من أن المحرار (أو ميزان الحرارة) خليق به أن يظهر لها أن حرارة الطفل طبيعية.

والأطفال أشد تأثرًا بالإيحاء من البالغين لأنهم أقل منهم خبرة ونزوعًا إلى الانتقاد. وغير المثقفين هم من هذه الناحية كالأطفال لأنهم أسرع إلى التصديق من جمهور المثقفين.

الإيحاء الذاتي:

إحداث المرء أثرًا معينا في سلوكه أو حالته النفسية أو الجسدية عن طريق الإيحاء إلى نفسه بفكرة معينة إيحاء موصولا (كأن يتغلب على الأرق بإيهام نفسه أنه نعسان إلخ). وقد وضع بعض علماء النفس صيغا

مختلفة قالوا بأن تكريرها على نحو متواصل يعزز ثقة المرء بنفسه.

البارانويا ، جنون الارتياب :

اضطراب عقلي يتميز المصاب به بخصال أبرزها الشك والإرتياب والحسد والشعور بالاضطهاد وبإساءة فهم أية ملاحظة أو إشارة أو عمل يصدر عن الآخرين حتى ليتوهم المرء أن ذلك كله لا يعدو أن يكون سخرية به أو ازدراء له. وكثيرًا ما تؤدي هذه الحالة إلى اتخاذ المصاب مسالك تعويضية توقع في نفسه أنه عظيم الشأن متفوق على الآخرين عليم بكل شيء. ومن المصابين بجنون الإرتياب من يتوهم أنه نبي عظيم أو مخترع كبير أو شاعر لا يشق له غبار!

الخوف :

انفعال بغيض قوي عادة يتسم بالقلق وعدم الارتياح، ناشئ عن توقع خطر يتهدد سلامة المرء ومصالحه .

يرافقه عادة تسارع في النبض وفرط في التعرق وجفاف في الحلق وارتعاد في الأوصال وشحوب في الوجه وتوترات عصبية تعد الفرد لواحد من موقفين: الصمود والقتال أو الهروب واجتناب المواجهة.

ومن هنا كان الخوف، في الأساس أمرًا طبيعيًا محمود العاقبة في كثير من الأحيان.

أما إذا تجاوز الخوف حده بحيث يصبح مرضيًا أو إذا نجم عن أوهام لا أساس لها من الواقع كالخوف من الظلام أو الخوف من الاضطهاد أو الخوف من مواجهة الجمهور في مجلس أو محفل فعندئذ يشكل خطرًا

حقيقيًا على الفرد فيعطل طاقاته ويحد من إمكانات تقدمه ونجاحه وعندئذ أيضًا تتعين معالجته بإشراق طبيب من أطباء الأمراض النفسية.

وأيًا ما كان، فالخوف بعضه فطري أو غرزي وبعضه مكتسب أو متعلم. ومن الضرب الأول خوف الطفل البشري منذ الولادة من الضوضاء أو الضجيج ومن السقوط من الأماكن المرتفعة نسبيًا وخوف صغير الحيوان من عدوه الطبيعي. ومن الضرب الثاني خوف النار.

كيف تتعامل مع القلق؟

لقد أكّدت الدراسة في مجال الوقاية من الأمراض النفسية وأبحاث التطوير الشخصي على أهمية مهارات التعامل مع الهموم والضغوط بكل أنواعها وأشكالها، في سبيل تلافي آثارها المدمرة على الشخص المعني، من كثرة التفكير وتعكر المزاج وقلة النوم والشهية وغيرها.

ومما لا شكّ فيه أنّ الأوقات الصعبة التي نواجهها حينا بعد حين سواءً في العمل أو في البيت تعتبر المدرسة العملية والحقيقية لتنمية مثل هذه المهارات.

لا تتفاجأ..!!

هل حدث أن عشت فترةً من الزمن غارقًا في بحر من الهموم والهواجس عن عملك، أو دراستك، عن عائلتك، وحياتك الأسرية، عن صحتك، عن وضعك المالي ومستقبلك الوظيفي، عن وعن... لا تتفاجأ، فأنت واحد من عدة ملايين أقض مضاجعهم القلق وإنشغال البال.

هل أنا مصاب بإضطراب القلق؟

نعرف جميعا أنّ القلق الطبيعي ضرورة لحياة الإنسان وبقائه. فلو لم يقلق الطالب عند اقتراب الإمتحانات لما اجتهد في الدراسة. لكن المشكلة أنّ هذا القلق قد يتحول إلى اضطراب مزعج. فقد يقلق المرء بشكل يفوق الحدث الذي سيقدم عليه. وقد يعطل القلق الزائد قدراته على التركيز فيشله تمامًا في لحظات حرجة، وقد يهاجم - وهذا الأسوأ - الإنسان في اللحظات العادية فيتحول عالمه إلى بحر من التوجس ويمتلئ عقله بخيالات مبتكرة لأسوأ ما قد يحدث على الرغم من قلة إحتمالاته.

دعوني أوضح أكثر. تخيل أنك كنت تقطع شارعًا عريضًا وإذا بسيارة كبيرة متجهة نحوك بسرعة كبيرة وقد فقد سائقها السيطرة عليها. ما الذي ستشعر به؟

شعور بالتوجس والرهبة (شعور وكأنك على حافة الموت)

زيادة في التركيز لإتخاذ القرار المناسب.

ضخ عام للدم في جسدك مع خفقان.

إرتفاع في الضغط.

زيادة في التنفس.

رعشة عامة في الجسم.

تعرق.

برودة في الأطراف.

جفاف في الفم.

فيزيولوجيًا، هذه الحالة ناجمة عن إفراز مادة (الأدرينالين) في

الدم والتي تهيؤك للفرار في أحد الإتجاهات.. وهذا أمر في غاية الأهمية لسلامتنا في مثل هذه المواقف. لكن تخيل أن تستمر هذه الحالة بعد نجاتك لفترة طويلة، أو بشكل لا يمكن السيطرة عليه، أو تحدث نفس الأعراض عندما تقف أمام رئيسك في العمل وهو يوبخك على تأخرك هذا الصباح (حيث لا مجال للفرار!) أو عندما يتأخر ولدك عن البيت. وعندما نقول: «إنّك مصاب بإضطراب القلق العام».

مع مرور الوقت، يصبح القلق مزمنًا ويعاني المريض من صعوبة التحكم بالهواجس والتي تدور حول خطر داهم مجهول سيحدث قريبًا في أي لحظة أو أفكار حول الموت، وعادةً ما يشكو المرضى من:

التعب من أدنى مجهود.

العصبية الزائدة.

عدم تحمل الأصوات العالية ولعب الأولاد.

صعوبة التركيز وكثرة النسيان.

إضطراب في النوم (نوم خفيف وغير منعش)

الشعور بالحزن والضيق وتجنب ملاقاة الآخرين.

ولا تعجب - عزيزي القارئ - أني شهدت في عيادتي مجموعة من الرجال والنساء الذين فقدوا أعمالهم. وابتعدوا عن أصدقائهم، وانقلبت حياتهم رأسًا على عقب بسبب هذه الحالة.

كيف تتغلّب على القلق؟

في سبيل العلاج، يلجأ الطبيب إلى الدواء خاصة بعد ظهور مجموعة

من الأدوية التي تساعد على التغلب على هذه الحالة دون أن تسبب الإدمان. كما يُستخدم العلاج النفسي والذي ثبت أنّه ذو فعالية مثلى عند إستخدامه مع الدواء كما يمنع بحد ذاته معاودة المرض بعد إيقاف الدواء.

في البداية لابدّ أن نقرر أمران مهمان:

الأمر الأوّل: أنّ التحسن يحتاج إلى وقت لأن نشوء طريقة التفكير المغلوطة لدى مرضى القلق تمت خلال وقت طويل، لذا كان عملية تغييرها تتطلب بالمقابل وقتًا.

الأمر الثاني: أنّ المريض هو جزء فاعل في عملية العلاج. فهو يتحمل جزءًا مهمًا من مسؤولية التحسن، وذلك بالتزامه بتعليمات المعالج، ومحاولته الجادة للإستفادة من المهارات التي يتعلمها.

والآن سأذكر عشرة وسائل مختلفة ستساعدك على التغلب على هذه الحالة المزعجة:

أولًا: لابدّ أن نذكّر أنفسنا دائمًا بالتسليم بقضاء الله عزّ وجلّ في كل أحداث حياتنا.

ليس تسليمًا سلبيًا يدفعنا إلى الخمول والتبلد والإكتفاء بالبكاء والنواح.. لا بل هو قبول إيجابي قائم على مبدأ (خيرية) كل ما يقدر الله لنا. كما ورد في قول الرسول ﷺ: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له». ومن ثم نهوض وتوكل وعمل.

ثانيًا: الحوار الداخلي:

وأقصد هنا ما نقوله لأنفسنا، وما يدور في أذهاننا في كل موقف. إذ ترتد إلينا نتيجة هذا الحوار ليؤثر على مشاعرنا ومزاجنا الخاص.

دعني أضرب لك مثلًا، دعوت أحد أصدقائك للعشاء الليلة، وتأخر هذا الصديق عن الموعد المحدد. لاحظ الآن كيف يمكن أن نجري عددًا من الحوارات الداخلية، ولاحظ كيف سيغير هذا من إحساسنا ناحية هذا التأخر.

«لماذا تأخر.. ألم نتفق بشكل واضح على الموعد.. إيه.. حتى لم يكلف نفسه أن يخبرني بتأخره.. هكذا هو دائمًا يتعامل معي بكل استهتار وعدم تقدير.. مَن يظن نفسه..» وهكذا يتطور الحوار إلى أن تكسو نفسك بالحزن والإكتئاب.

«لماذا تأخر.. كان الإتفاق على الموعد واضحًا.. الله يستر.. ربّما وقع له حادث وهو في الطريق إلي.. وربّما.. يا الله تجيب العواقب سليمة..» وهكذا تحلل الموقف بأسوأ الإحتمالات وربّما تتصل بالشرطة أو المستشفيات للتأكد.

«لماذا تأخر.. كان الإتفاق واضحًا.. جيّد أن يعطيني وقتًا إضافيًا لإعداد العشاء وترتيب الأمور!!.».. وهكذا تمضي وقتك بهدوء وطمأنينة أكثر، بعيدًا عن القلق والهموم.

في سبيل مراقبة الحوار الداخلي والأفكار، الجأ دائمًا لإثارة الأسئلة التالية كلما بدأ يساورك شعور بالضيق والقلق:

ما الذي أعتقد حدوثه؟

ما الذي أفكر به بالنسبة لنفسي؟

ما الذي يشغلني بالنسبة للآخرين؟

كيف أنظر إلىٰ هذه الوضعية بشكل عام؟

كيف يمكنني أن أتغلب علىٰ الأمر؟ (لاحظ أنك سوف لن تتعامل مع القلق بل مع الحدث نفسه).

ما الذي يجب أن أفعله الآن؟

في المرّة القادمة، أرجوك أن تلاحظ كيف تدير حوارك الداخلي، وكيف أثّر ذلك في مشاعرك. ومن ثمّ وجه ذات الحوار توجيهًا جديدًا كما فعل صاحبنا الثالث في المثال المذكور آنفًا. وسوف ترىٰ ما أروع الهدية التي قدمتها لعالمك الداخلي.

ثالثًا: اختبر الأفكار المثيرة للقلق:

بعد أن حددت الأفكار التي قادتك إلىٰ القلق والتوجس (وهي عملية ليست بالبسيطة)، جاء الوقت لاختبار حقيقة هذه الأفكار.. هنا اسأل نفسك بعض الأسئلة الهامة:

ما الدليل علىٰ صحة الأفكار والنتائج التي وصلت إليها؟

هل يمكن أن يكون هناك تفسير بدليل أو إستنتاج آخر للحدث أو الموقف الذي تعرضت له؟

ما هو تأثير هذا التفكير علىٰ ما سأقوم به؟ بمعنىٰ آخر ما حسنات أو عيوب هذا التفكير؟ هل سيدفعني للعمل أم سيثبط همتي؟

رابعًا: اكتشف أخطاء التفكير:

فعندما نلجأ إلى تحليل حدث ما وتقييمه، نستخدم مجموعة أساليب خاطئة في التفكير، ومن ثمّ نصل إلى النتيجة الخاطئة بالطبع. مما ينتهي بنا إلى المزيد من القلق والتوجس. أود منك دراسة هذه الأخطاء الفكرية، ومراقبة نفسك بدقة عندما تسلك أحدها:

التفكير الكارثي: أي التوقع الدائم لأسوأ السيناريوهات التي قد تسير إليها الأمور، والإنشغال الدائم بالتفكير بأسوأ الإحتمالات.. حيث كل ألم هو مرض خطير، وكل إنتقاد هو رفض كامل، وبسبب أي خطأ سأفقد وظيفتي وهكذا.

الميل الدائم إلى توقع المستقبل: وهذا من السبل الفكرية غير المساعدة التي يتعود إلى سلوكها مرضى القلق. حيث نعتقد أننا يمكن أن نتنبأ بالمستقبل بشكل صحيح دائمًا. ومن ثمّ نبني عليه شعورنا بالقلق. دعونا نعترف أنّه بلا شكّ سيبقى في المستقبل زوايا خفيفة لا يمكن إستكشافها وما من بد سوى إسنادها لمشيئة الله وقبولها على عمومها بصدر رحب. (لا يمكن أن أنجح في عملي الجديد)، (قد يتعرض لحادث سيارة أثناء السفر).

ربط المستقبل بالماضي: حيث نلجأ إلى الماضي لتوفير الأدلة على ما يساورنا من هواجس أو للوصول إلى نتيجة ما..« لقد شعرت بالقلق في الإحتفال الماضي، لذا سوف لن أستمتع هذه المرّة»، «لقد تعرضت الطائرة لمطبات هوائية مرعبة في الرحلة الماضية، أكره إستخدام السفر

بالطائرة، أشعر بالقلق عندما أضطر إليه».

توقع بلوغ الكمال: حيث نعتقد أنّ الأمور يجب أن تؤدي على أفضل وجه وإلا فلن نقبلها. (لم ينجح المشروع كما كنت أخطط، لقد فشلت). لنتذكر أنّه من طبيعة البشر إرتكاب الأخطاء وهذا لا يعني قبول مستوى متدنٍ من الأداء وإنّما يدفعنا إلى الإعتراف بالتقصير والتعلم منه بدل أن نُشل بكابوس الفشل.

أسلوب الكل أو العدم: حيث نحكم على الأمور يشكل جدي إما جيِّدة أو سيِّئة، خطرة أو آمنة وهكذا لا يوجد حل أو خيار وسط.

خامسًا: البحث عن أفكار بديلة:

أفكار مثيرة للقلق

كل شيء يسير نحو الأسوأ.

هذه الأعراض تدل على أنني مصاب بمرض خطير.

أنا لست كفئا لعمل ذلك.

أفكر دائمًا بأن شيئًا رهيبًا سيحدث لأقرب المقربين إلي.

لا أستطيع أن أتحمل كل ما يحدث.

أفكار سليمة/ تفسيرات بديلة

من المستبعد أن يسير كل شيء بشكل سيِّئ. على كلٍ القلق سوف لن يغير شيئًا، دعني أتعامل مع الأشياء الأكثر إحتمالًا.

أشعر بأعراض القلق كما وضحها لي الطبيب. أعرف أنها لن تؤذيني. من المستبعد أن أكون مصابًا بمرض خطير ولم يكتشفه كل الأطباء الذين

فحصوني.

أحب أن أنجز الأشياء بكفاءة لكن كأي شخص سأرتكب أحيانًا بعض الأخطاء. سأحاول عمل كل ما بوسعي.

لا يوجد دليل أنّ شيئًا سيِّئًا سيحدث ولن أعيش على إحتمالات مستبعدة.

أنا لا أحب ما حدث لكن علي أن أتقبل الأشياء كما هي وأتعايش معها. وقد فعلت ذلك من قبل.

سادسًا: فكر بالأكثر إحتمالًا:

عندما تبدأ بتحليل موقف ما وجّه إلى نفسك سؤالًا محددًا. كم هي إحتمالية أن يكون ذلك صحيحًا؟ ما هو الدليل على صحة النتيجة التي وصلت إليها؟ لو نظرت بكل تجرد ستجد أنك تشغل بالك بأمور نادرة الحدوث.

سابعًا: تغيير تركيز الوعي في موقف ما..:

كثيرًا ما ندرب مرضانا على تغيير تركيزهم من الجانب المثير للقلق إلى الجزء العملي الصرف منه. فمثلًا عندما يتأخر ولدك عن البيت.. يمكن أن تشغل تفكيرك بأسلوب (الكارثة) ومثاله: (ربّما أصابه كذا أو تعرض لكذا..). وبدل ذلك، بالإضافة للمهارات السابقة، ما نود أن تفعله هو أن توجه تركيزك نحو الجزء العملي للموقف. وهنا اسأل نفسك بوضوح: ما هي الخطوة العملية التي يمكن أقوم بها الآن لأطمئن بها على سلامة ولدي؟ والتي قد تكون الإتصال بصديقه المقرب أو بابن

عمه الذي اعتاد الذهاب إليه.

ثامنًا: تجنب بعض السلوكيات التي تؤكد القلق:

ومنها الطمأنينة المفرطة علىٰ أفراد العائلة، أو زيارة الأطباء بشكل متكرر بسبب الأعراض الجسدية للقلق، وأجراء فحوصات طبية غير ضرورية. ومن هذه السلوكيات أيضًا تحاشي الأحداث التي تزيد القلق مثل قراءة أخبار الحوادث أو زيارة بعض الأماكن التي تسبب خوفًا غير مبرر وغير ذلك. ومنها التسويف، وتأجيل عمل بعض الأمور خوفًا من النتيجة النهائية غير المرضية مثل تأجيل المباشرة في مشروع ما خوفًا من نتيجة غير مرضية. ومنها أيضًا محاولة التحكم بالقلق بغية تقليله وعندما يستعصي ذلك يتزايد القلق أكثر.

تاسعًا: ذكِّر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمنًا للقلق، وكثرة التفكير، وإنشغال البال.

لدىٰ أطباء القلب والأعصاب الكثير ليقولوه لك عن زيادة تعرض القلقين لخطورة الإصابة بالجلطة في القلب أو الدماغ والتي تشكل أكثر الأمراض فتكًا بالبشرية هذه الأيّام

الضغط وتأثيراته:

يبدو أن الجميع اعتاد علي الآثار الجانبية السيئة للضغط علي جودة نومه وارتباط ذلك بالقلق والاضطراب وتشير دلائل نمو الجسم علي افتراض أساس ومحوري هو أنه بإمكان الضغط أن يسيطر علىٰ نسبة كبيرة ولا بأس بها من النمو الطبيعي للجسم حيث أنه يدمر كل شيء

بدءً من القلب مرورًا بجهاز المناعة حتىٰ أنه قد يقصر عمرك أو حياتك.

يؤثر الضغط العاطفي الحاد علي كل الأجهزة العضوية بالطرق السلبية كماتقول Dean ornish مؤسسة ورئيسة معهد أبحاث الطب الوقائي في Calif وليس الضغط وظيفة لما نقوم بفعله بل إنه وظيفة لكيفية تفاعلك مع الأشياء.

وحيث أن الأطباء والعلماء علي حد سواء اشتغلوا في الفترة الأخيرة بكيفية ولماذا ترتبط الأمراض هذه الأيام بالضغط فقد افترضوا وجود هرمونات معينة تثار عند حدوث الضغط -ثلاثة منها كيميائية وتوجد بالمخ وهي، الكورتيزول، الإيبينفيرين والنوربينفيرين والتي تتحرر عندما يؤثر الضغط علي أجسامنا.

وتوضح Ornish : عندما تقع تحت ضغط حاد يتوتر جسمك ويستعد لمحاربة هذه الإستجابة للضغط وهذا ما يؤدي إلي تدفق الهرمونات ولذلك فإن الآليات الوقائية الموجودة في أجسامنا تصبح هي أيضًا ضارة بل أنها قد تكون قاتلة عندما يتم تفعيلها وتنشيطها بصورة كبيرة.

من الواضح أن الكورتيزول يؤذي جهاز المناعة ويجعله غير قادر علي محاربة العدوىٰ كما تشير Ester Sternberg مدير برنامج المناعة العصبية التكاملية بالمعهد القومي للصحة العقلية بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد أشارت أيضًا العديد من الدراسات التي أجريت في جامعة ولاية أوهايو بأن الأشخاص المضطربين والذين يقعون

تحت ضغوط لديهم أجهزة مناعة أضعف ويعانون أكثر عند إصابتهم بالأمراض عن الأشخاص الآخرين هذا بالإضافة إلى قابليتهم الشديدة للعدوى بالأمراض الفيروسية خاصة النزلة عن نظرائهم الآخرين.

وفي حالة الأمراض السرطانية فإن الإبنفيرين والنورينفيرين يمكن أن يسببا الأورام السرطانية التي تنتشر لقدرتهما العالية علي تعزيز نمو الأوعية الدموية التي تزيد من انتشار السرطان بالدم والمواد الغذائية طبقًا لدراسة أجريت عام 2006 على فئران معملية في جامعة تكساس.

وللضغط تأثير طبيعي علي صحتنا لو أدي إلي تصرفنا بطرق غير صحية مثل التدخين وتناول كميات كبيرة من الكحوليات والمخدرات.

قلق الامتحان:

التعريف بالمشكلة: تعرف هـذه المشكلة بأنها حالة انفعـالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية علــى أنـها مواقف تهديديه للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحـدّة انفعالية

وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مــع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ممـا يؤثر سلبًا علـى المهام العقلية والمعرفيـة فـي موقف الامتحان «سبيلبرجر». قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد تمر بها.. وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه، أو للخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقتك بنفسك، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين، أو ربما لمعوقات صحية.. وهناك حد أدنى من القلق.. وهو أمر طبيعي

لا داع للخوف منه مطلقًا بل ينبغي عليك استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيـــل والإنجاز وبذل الجهد والنشاط.. ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هي حاجتك للنجـاح والتفوق وإثبات الذات وتحقيق الطموحات

يعرف قلق الامتحان بأنه حالة نفسية انفعالية (أي أنها طبيعية وليست مرضية) تحدث قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بأعراض جسمية ونفسية من توتر وتحفز وسرعة الانفعال وانشغال عقلي بأفكار سلبية مما يقلل أحيانًا من التركيز المطلوب للمذاكرة والاستعداد للامتحان وقد يعطي نتائج سلبية.

ولشرح التعريف بشكل أوسع وأشمل أستطيع القول: بأن القلق هو حالة نفسية انفعالية وطبيعية تحدث للجميع في المواقف المحفزة مثل الامتحانات. وهو في درجاته المعقولة واكرر على ذلك مهم لإعطاء الحافز للنجاح والتفوق.

هنالك قانون سيكولوجي وضعه العالمان بركس ودادسون ينص على: (أن القلق الطبيعي يرفع مستوى التركيز والأداء ولكن إذا زاد مستوى القلق أكثر أعطى نتائج عكسية وسلبية)

أيًا كان تعريفه فإنّ جحافله تجتاح نفوس طلابنا في كل المراحل وخاصة الثانوية.والسؤال الذي يطرح نفسه هنا ما هي مصادر القلق وكيف فسرتها النظريات النفسية...

مصادر قلق الامتحان

أهم مصادر القلق هي:

التلاميذ أنفسهم: وهنا ينتاب التلميذ شعورًا بأن دراسته كانت غير كافية أو غير فعالة وهذا يثير لديه الشعور بالذنب وبأن الامتحان موقف صعب يتحدىٰ إمكانياته وقدراته وأنه غير قادر علىٰ اجتيازه أو مواجهته. وتنبؤه المسبق بمستوىٰ تقييمه من قبل الآخرين والذي قد تتوقعه (تقديرهم السلبي له وتوقع الفشل والرسوب). إذا كان الطالب من أصحاب الشخصية القلقة يزيد من حدوث قلق الامتحان كموقف.. الخوف من رد فعل الأهل وخيبة أملهم والعقاب أيضا. الرغبة في التفوق..

الآباء مصدر آخر لقلق التلاميذ من الامتحان بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم، ومهما كان الأبناء مستعدين للامتحان فان تحذيرات آبائهم المستمرة تفقدهم الثقة بأنفسهم ويمكن أن يشعروا بالحاجز النفسي خلال الامتحان.. أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات. حيث يضغط بعض الأهل نفسيا علىٰ أبنائهم للتفوق من دون مراعاة لقدرتهم وإمكاناتهم. ألاحظ في مجتمعنا انتشار القلق والاضطراب بين الوالدين أثناء فترة الامتحانات وكأنهما في امتحان مما يجعل الطالب في حالة من القلق والعصبية وكره هذه الفترة وبالتالي إهمال البعض للمذاكرة بسبب الملل والقلق وبالتالي (الفشل والرسوب) والبعض الآخر يذاكر تحت ضغط الآباء وبالتالي النجاح

بدون فهم واستيعاب كآلة مبرمجة.. ويضيف البروفيسور (رايت) أن على الآباء أن يتذكروا أنهم لا يستطيعون أن يمتحنوا نيابة عن أبنائهم وأن الضغوط التي يمارسونها على أبنائهم لها نتائج سلبية

ويعتبر المعلمون أنفسهم المصدر الرئيسي لقلق الامتحان بالنسبة لطلابهم، لأن المعلم هو الذي يبني الامتحانات ويديرها ومن هنا تقع عليه مسئولية إيجاد المناخ التعليمي الإيجابي الذي يخفف قلق الامتحان عند طلابه ويمكن ذلك من خلال إعلام الطلاب ومساعدتهم للتحضير للامتحانات. إجراءات الاختبارات واقترانها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف. دور هم في بث الخوف من الامتحانات واستخدامها كوسيلة للانتقام من الطلاب.

تلعب الإدارة المدرسية دورًا فاعلًا في مساعدة أولياء الأمور والتواصل معهم لإعطائهم إرشادات لتساعدهم في مراقبة تقدم أبنائهم بشكل ثابت ومنتظم ومعرفة ما يدرسه أبناؤهم في كل مادة، وأهداف هذه الدراسة وبعض المعلومات عن تقدم أبنائهم في تحقيق الأهداف التعليمية. ويمكن أن يتم هذا التواصل عن طريق التلميذ نفسه حتى يتمكن الأهل من إثابة الأنماط السلوكية لأطفالهم ومساعدتهم في بناء ثقتهم بأنفسهم وتحسين عاداتهم الدراسية، فإذا لم تقم المدرسة بما سبق فإنها تكون مصدرًا القلق أبنائها من التلاميذ.

وتقع على كاهل الإدارة المدرسية مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التي يتبعها كل معلم في الاتصال معهم حول تقدم أطفالهم، ويجب

تشجيع الآباء كي يثبتوا الأداء الجيد حتى يوفروا مناخًا تعليميًا إيجابيًا لأن الإنسان إذا شعر انه موضع تقويم يرتفع لديه مستوى القلق (في الامتحان يكرم المرء أو يهان)

أما أسبابه الأخرى فهي تمكن أن تكون مثلا ً:

1- اعتقادك أنك نسيت ما درسته وتعلمته خلال العام الدراسي.

2- نوعية الأسئلة وصعوبتها.

3- عدم الإستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان.

4- قلة الثقة بالنفس.

5- ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة.

6- التنافس مع أحد الزملاء.والرغبة القوية في التفوق عليه.......

وغير ذلك..

أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد

إن أي مشاعر خوف وذعر شديد والخوف من خطر وهمي لا وجود له تسمى طبيا بأمراض نوبات الهلع والذعر الشديد غير المبررة.

أعراض المرض:

- ضيق في التنفس.
- زيادة عدد دقات القلب بشكل كبير.
- مشاعر ضيق وألم في منطقة الصدر.
- الشعور بالاختناق.
- الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.

- وخز وألم خفيف وضعف مفاجئ في اليدين والساقين.
- إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
- الارتجاف والقشعريرة وربما الإغماء.
- القيئ، والغثيان، والإسهال.
- الشعور بقرب الإصابة بالجنون (فقدان العقل) أو حتى الموت.

وتحدث أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد عادة في فترة المراهقة أو السنين الأولى بعد البلوغ، والأسباب تتراوح بين الوراثة وعوامل كيميائية حيوية إضافة للأسباب النفسية مثل خوف وذعر قديم مكبوت داخل المريض.وإن تناول كميات كثيرة من الكافيين (قهوة، شاي، مشروبات غازية) حسب رأي أطباء الصحة النفسية يؤدي إلى تنشيط وحفز حدوث نوبات الذعر والخوف الشديد.وإن حوالي 75٪ من حالات الخوف والذعر الشديد تحدث أثناء الليل بحيث ينهض المريض ودقات قلبه سريعة وقوية ويشعر وكأنه مصاب بنوبة قلبية بسبب آلام الصدر وإفراز العرق الشديد ونشاط القلب غير الطبيعي التي تصاحب نوبات الذعر والخوف الشديد.

سبل العلاج:

- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- تمرينات التنفس وذلك للتخفيف من هذه الأعراض

المصاحبة للنوبة.

- العقاقير مثل العقاقير المضادة للقلق والمضادة للاكتئاب.

وعادة، ثلاثة أشهر من العلاج تكفي لحدوث تحسن كبير في حالة المريض وحوالي 50٪ من المرضى يشفون تماما من المرض بعد تلقي العلاج لمدة 3 أشهر، حيث أن في حالة عدم تلقي المساعدة والعلاج، فإن المرض قد يتطور إلى لجوء المريض للانتحار أو محاولة الانتحار.

أمراض الخوف غير الطبيعي (الفوبيا)

أمراض الخوف غير الطبيعي هي نوع خاص من أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد ويعرف مرض الخوف غير الطبيعي أو الفوبيا على أنه خوف كامن مزمن وغير مبرر (غير منطقي) من شيء أو مكان أو سلوك معين يؤدي لقيام المريض بمحاولات واضحة للهروب من موقف، لمواجهة الشيء أو الظرف الذي يعتبره المريض خطرًا على حياته.

وحسب الإحصاءات الرسمية فإن أمراض الخوف غير الطبيعي هي أكثر أنواع أمراض القلق النفسي شيوعا بين النساء الأميركيات ومن مختلف الأعمار بينما يأتي بين الرجال في المرتبة الثانية.

سبل العلاج:

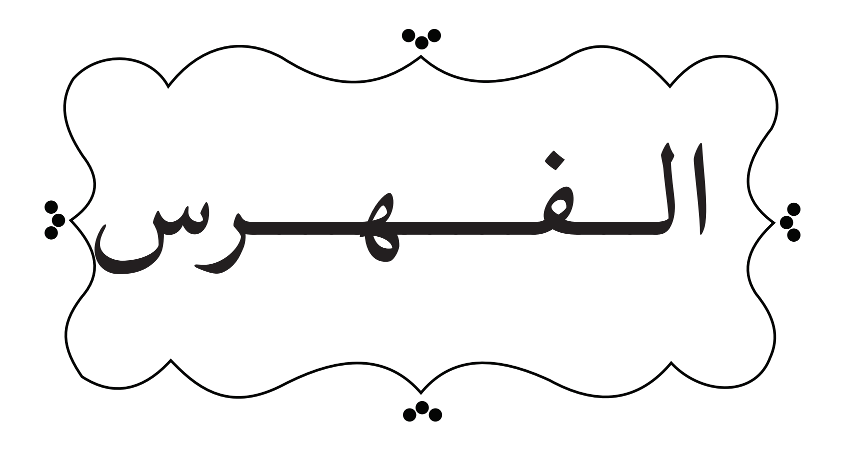
حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن معظم أمراض الخوف والذعر من أشياء وأماكن معينة يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكي لأنها أمراض نفسية خفيفة.

وإن أكثر أنواع العلاج السلوكي المستخدمة في علاج المرض هي

العلاج بالمواجهة الذي يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرض للموقف أو الظروف المؤدية للهلع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم بحيث تؤدي هذه المواجهة أو بالأحرى سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجي لمشاعر الخوف والهلع المرتبطة برؤية أو التعرض للأشياء والمواقف التي كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف والهلع الشديد للمريض.

بشكل عام سياسة المواجهة هذه تتم إما بالتدريج وتسمى طريقة العلاج المتدرج أو تتم المواجهة رأسا وبدون مقدمات مع مصدر الخوف والذعر.




الفهرس

المقدمة	7
التوافق النفسي	9
تعلم مهارة التفاؤل	17
التعامل مع الإرهاق العصبي	29
هل أنت متهور ؟	45
آداب التصرف من مفردات النجاح	65
كيف تقود سياتك بأسلوب راقٍ؟	75
نمي قدرتك على التكيف	87
كن قويا وواثقا عندما تتعامل مع الآخرين	95
تكيف مع الضغوط الحياتية	109

هل يكون الغضب مفيدا في بعض الأحيان؟ 123

تحطيم العقبات على صخرة الإرادة 137

كيف تواجه عجزك؟ 149

التنفس الصحيح أساس الاسترخاء ! 155

كيف تواجه الحزن؟ 161

الاسترخاء العضلي 169

التوازن والاعتدال 181

الضوضاء 193

الألــوان 199

الـطــعــام 205

أمثلة علمية 213

التحكم والسيطرة 221

افهم غضبك 231

ترويض التوتر 237

الفهرس 279




من إصداراتنا

25 مهارة للتسويق

100 سر من أسرار السعادة

اعرف نفسك

التعامل مع من لاتطيقهم

السيولة سيدة الأعمال الأولى

الكاريزما

المضاد الحيوي للإكتئاب

ذاتك علامة تجارية

رحلة في عقل العميل

ريلاكس

شخصيتك الميزان

قوة الإقناع

كيفية صناعة العظماء

لا تخف

لحظات قد تغير حياتك

مصافحة النجاح

وداعًا للخجل